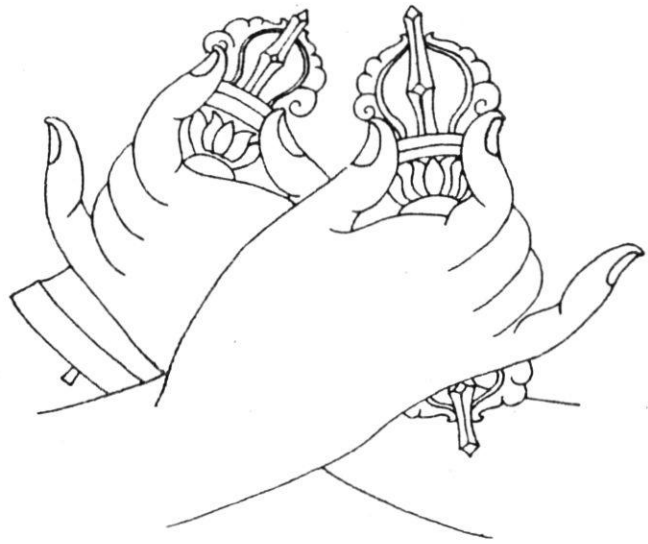
MAITREYA MAGAZINE

NUMMER 3 JAARGANG 4

LEIDRAAD



Dit herfstnummer 1982 van het Maitreya Magazine, dat uitkomt vlak vóór de reis die Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama van Tibet naar Europa maakt, geeft informatie over dat bezoek, maar ook over andere onderwerpen van de dharma, die het Maitreya Instituut probeert te stimuleren in Nederland.
Behalve het programma van de Europese tournee van de Dalai Lama, geeft dit magazine een selektie uit een interview van Mike Hellbach, waarin Zijne Heiligheid de Dalai Lama waardevolle, praktische antwoorden geeft op vragen die opkomen bij vele Westerse beoefenaars van het Tibetaans Boeddhisme. De onderwerpen INITIATIE en TANTRA komen aan de orde in een letterlijke weergave van de inleiding die Lama Yeshe in 1981 in het Maitreya Instituut heeft gehouden, waarin bovendien de essentie van onthechting, bodhicitta en sunyata kernachtig duidelijk gemaakt worden.
De lezing "Poorten van de Dood", die Lama Sogyal Rinpochee in Santa Cruz hield, geeft ons inzicht in een juiste begeleiding van stervenden en leert ons de voorbereiding op ons eigen doodsproces. In die voordracht geeft Lama Sogyal Rinpochee een verhelderende verhandeling over onze verlichtingskansen tijdens het stervensproces.
Verder schrijft de Nederlandse monnik Hermes Brandt een artikel over "geld en dharma". Het programma voor kursussen dit najaar in het Maitreya Instituut kondigt de komst aan van hooggerealiseerde lama's naar Bruchem. En de boekenlijst, die geregeld in het magazine verschijnt, geeft behalve bekende titels de nieuwste boeken die in de boekwinkel van het Maitreya Instituut opgenomen zijn.
De kleine groep mensen, die zich inzet om het Maitreya Instituut beschikbaar te houden voor het verspreiden van de boeddhadharma, hoopt dat ook dit magazine bijdraagt tot het inspireren van meer belangstellenden, die zowel financieel als daadwerkelijk willen gaan meewerken aan het ideaal waar we als Maitreya-familie naar streven.

De redaktie.

ALS DE IJZEREN VOGEL VLIEGT

Een interview met Z.H. de Dalai Lama

Vraag: Uwe Heiligheid, hier in Dharamsala en ook tijdens uw bezoeken aan het Westen heeft u aanzienlijk veel kontakt gehad met Westerse mensen, die op het moment een grote interesse tonen in de Tibetaanse spirituele tradities. Wanneer de boeddhadharma geïntegreerd werd in een andere maatschappij, werd ze altijd gewijzigd zodat ze de grootste invloed zou hebben op de geest van de mensen. Wat kan wel en wat kan niet veranderd worden met betrekking tot de dharma in het Westen ?
de mensen. Wat kan en wat kan niet veranderd worden, in het bijzonder met betrekking tot de dharma in het Westen?

Antwoord: De grondbeginselen van de voornaamste dharmabeoefeningen moeten niet veranderd worden. De basispunten bijvoorbeeld van bodhicitta (de altruïstische instelling die streeft naar boeddhaschap als middel om alle levende wezens van dienst te kunnen zijn) en sunyata (leegte, de uiteindelijke natuur van de geest en van alle dingen) zullen de beoefenaars altijd nodig hebben. Om echter tot de essentie van deze beoefeningen te komen, is het mogelijk dat bijkomstige details zoals de volgorde waarin ze behandeld worden en de bijzonderheden van de visualisaties en dergelijke, wel veranderd worden in overeenstemming met de mentaliteit van de mensen. Er waren bepaalde verschillen in de beoefeningen in het oude India en Tibet, maar de essentieële faktor van bodhicitta, de kern van de Mahayana-gedachte, was gelijk. De verschillen lagen alleen in hoe de bodhicitta werd verkregen. Zelfs in India waren er verschillende manieren van benadering, zoals "Het veranderen van zelfkoestering in het koesteren van anderen", beschreven in Shantideva's "A guide to the bodhisattva's way of life" (Bodhisattvacaryavatara) en "De methode van zes oorzaken en één gevolg", onderwezen in Atisha's "Lamp voor het pad" (Bodhipathapradipa). Deze verschillende technieken waren bedoeld om verschillende omstandigheden te dienen; beide richten zich op de ontwikkeling van dezelfde bodhicitta-gedachte en het beschrijven van de zes perfecties. De details van de diverse oefeningen kunnen dus aangepast worden aan de Westerse mentaliteit en niet alleen aan de Westerse mentaliteit in het algemeen maar ook aan de disposities van de individuele beoefenaar.

V: Alle grote meesters hebben benadrukt dat het belangrijk is een geestelijk leraar te hebben, zodat er geen misverstanden ontstaan ten aanzien van zowel de lessen als de meditatieve ervaringen. Ongelukkigerwijze zijn er op dit moment weinig leraren terwijl er velen zijn die de wens hebben om te leren. Is het voor zo'n persoon aan te raden gewoon een meditatiehandboek te lezen en daarvanuit te oefenen ?

A: Dat is mogelijk. Sommige gevorderde meditaties zijn gevaarlijk als ze zonder begeleiding van een ervaren leraar worden gedaan, maar eenvoudige meditaties, zoals die over vergankelijkheid, liefde, kompassie of de ontwikkeling van samadhi, zijn goed. Zonder leraar is het het beste zich te beperken tot kleine en eenvoudige meditaties.

V: Veel mensen zouden graag een spirituele beoefening willen beginnen maar voelen zich verplicht het grootste deel van hun tijd aan hun baan, familie enzovoorts te besteden. Is het mogelijk om deze situaties om te vormen in bronnen van spiritualiteit ?

A: De voornaamste houdingen die nodig zijn om dit te kunnen doen, zijn vriendelijkheid en bodhicitta. Het is moeilijk om bodhicitta in het kort uit te leggen en toch korrekt te blijven. We zouden misschien kunnen zeggen dat het de motivatie is jezelf te helpen en zodoende in staat te zijn anderen te helpen. Deze diepgaande vriendelijke houding, bodhicitta, is de grondslag van alle Mahayana leringen. Om gewone handelingen spiritueel te doen zijn, moet deze liefhebbende houding geïntegreerd worden in alle akties van ons dagelijks leven. Sommige meditaties kunnen niet beoefend worden terwijl je bijvoorbeeld in een fabriek werkt, maar meditaties op vriendelijkheid en mededogen kunnen wel beoefend worden. Als je het oprecht probeert, kun je de dharma altijd beoefenen.

V: De boeddhadharma zoals die door de Tibetanen beoefend werd, bestond uit meditatie op een veelomvattende reeks symbolen en boeddha-aspekten. Ziet u daar voor de Westerse geest met z'n monotheïstische achtergrond geen probleem in ?

A: Dat is afhankelijk van het karakter van het individu. Sommige mensen houden erg veel van deze deities (meditatieve godheden) .....(gelach). Ieder moet er maar over denken wat het beste bij hem past.

V: Sommigen zeggen dat deze symbolen en godheden maar veranderd moeten worden zodat ze overeenkomen met die van onze eigen kultuur.

A: Dat kan niet. Als je de boeddhadharma volgt, moeten de boeddha-aspekten waarop gemediteerd wordt duidelijk refereren aan de leringen van Boeddha Vajradhara. Deze kunnen niet zo maar gekreëerd worden, ook kunnen ze niet vermengd worden met die van andere methodes. Het beste is de weg die het meest bij jezelf past met toewijding te volgen. Als je kiest voor de boeddhadharma, beoefen het dan zuiver. Als je dan resultaten boekt is dat goed; maar als je de beoefeningen door elkaar gebruikt en niets bereikt moet je de schuld niet aan de dharma geven. Van de verscheidene boeddhistische meditatieve godheden is Boeddha de beste. Als je liever een andere neemt, beoefen deze dan; zo niet, neem dan gewoon Boeddha.

V: Dit "liever hebben", is dit afhankelijk van iemands karmische disposities ?

A: Het heeft te maken met karmische disposities. Het boeddhisme spreekt van het individuele karakter, latente bewondering en onderbewuste tendensen die samen met iemands intellekt en omstandigheden de karmische disposities vormen. Dit zijn de voornaamste faktoren die bepalen welk pad iemand moet volgen.

V: Veel Westerse vertalers van Tibetaanse teksten leggen meer de nadruk op de uiterlijke dan op de innerlijke aspekten van spirituele magie. Hoe werd dit probleem in Tibet vermeden toen de tantrische teksten vertaald werden van het Sanskriet naar het Tibetaans ?

A: Dit schijnt niet zo'n probleem te zijn geweest in Tibet. Maar ongetwijfeld zijn er mensen geweest die de dharma niet verenigden met hun mentale houding. In feite is iedereen die tantrische methodes beoefent met het doel een vijand te vernietigen niet werkelijk een spiritueel persoon. Of de persoon wel of geen spiritueel beoefenaar is, wordt bepaald door de resultaten die zijn beoefening op lange termijn geeft, niet door de methodes die hij gebruikt. Boeddha Vajradhara onderrichtte tantra om levende wezens te helpen de verlichting te bereiken, niet om ze een instrument in handen te geven om anderen kwaad te doen. Hij wees er altijd op dat tantra een geheime leer is, want in handen van iemand die de achtergrond van bodhicitta en andere kwalifikaties mist, kan het gevaarlijk zijn en in het geheel niet heilzaam werken. In een kommentaar op "De basis-tekst van Manjushri" (Manjushri Mula Tantra) komt een verhaal voor over een bramaan genaamd Kanala, die een beoefenaar van de Yamantaka tantra was. Hoewel hij een erg goede mediteerder was met een enorme koncentratie en macht, kwam hij in een hel terecht. Zijn beoefening die bedoeld was om hem naar de verlichting te brengen, bracht hem alleen maar schade toe. In een kommentaar op "De basis tekst van Guyasamaja" (Guyasamaja Mula Tantra) wordt op hetzelfde gewezen. Alles wat er op dat gebied in Tibet is gebeurd, is niet goed en hetzelfde geldt voor dergelijke interesses elders.De ware tantrische beoefenaar heeft beloofd dat hij, zo hij al magische krachten bezit, deze niet ten toon zal spreiden. Volgens de Vinaya regels mag je zelfs als je een Arhant bent niet openlijk je realisaties aan anderen vertonen. In tantra is het hetzelfde: als je zonder duidelijke reden je krachten openbaar maakt, zelfs al bezit je bepaalde kwalifikaties, dan zal je beoefening degenereren.

V: Van alle boeddhistische beoefeningen hebben die van de tantrayana de meeste aantrekkingskracht op Westerlingen en daarvan niet de voorbereidende tantrische oefeningen, maar de veel meer gevorderde oefeningen van de Kompleterende Fase met meditaties op chakra's, nadi's, consorts enzovoort. Wat zijn de voor- en nadelen van deze interesses en wat zijn de voorbereidingen voor de tantrische oefeningen ?

A: Het is erg goed dat Westerlingen deze interesse hebben voor de Kompleterende Fase. Maar het is van weinig waarde deze te beoefenen zonder eerst bedreven te raken in de oefeningen van de Ontwikkelings Fase (waarin aan samadhi wordt gewerkt en de houding ten opzichte van tantra zich door meditatie op de mystieke mandala ontwikkelt). Verder moet deze interesse gebaseerd zijn op de motivatie om te willen werken voor het welzijn van alle levende wezens: een moeilijke eis. Interesse alleen maar gemotiveerd door nutteloze nieuwsgierigheid mist de juiste basis. Het mediteren op de Kompleterende Fase van tantra kan heel gevaarlijk zijn, het kan vele soorten ziektes en zelfs de dood veroorzaken voor de ongekwalificeerde beoefenaar. Medicijnen kunnen deze ziektes, die ontstaan zijn door een onjuist gebruik van deze oefeningen, niet genezen; het enige tegengif is een juist gebruik van een specifieke meditatie.

V: Wat is in het kort samengevat het verschil tussen hindoeïstische- en boeddhistische tantra ?

A: De verschillen volledig te begrijpen is buitengewoon moeilijk. Maar in het kort zijn er verschillen zowel in de praktijk als in de filosofie. Wat betreft de praktijk is de boeddhistische tantra gebaseerd op de bodhicitta-motivatie welke in de hindoeïstische tantra ontbreekt. In filosofische zin is de boeddhistische tantra gebaseerd op de theorie van anatma, of zelfloosheid, terwijl de hindoeïstische tantra gebaseerd is op de theorie van een waar-bestaand zelf. Andere yoga's, zoals de ademhalingsoefeningen, chakra- en nadi-oefeningen, hebben veel overeenkomsten, maar ook subtiele verschillen.

V: Zelfkoestering en het vasthouden aan ego zijn krachten die aktief zijn sinds beginloze tijd. Is het dan desondanks mogelijk om aan een spiritueel pad te beginnen zonder er een negatief egoïsme over te ontwikkelen, dat tot sektarisme zou leiden ?

A: Om dit te vermijden is het nodig er voor te zorgen dat je dharmabeoefening werkelijk dharmabeoefening is. Op deze manier zal de uitwerking van het ego, hoewel de macht der gewoonte groot is, niet allesoverheersend zijn. Als je dharma bestudeert maar niet praktiseert, kunnen je zogenaamde spirituele aktiviteiten gemakkelijk aangewend worden voor het verkrijgen van materieel bezit, roem enzovoort. In dat geval worden alleen egoïsme en negatieviteiten zoals kwaadheid, gehechtheid, sektarisme enzovoort ontwikkeld. Als echter elk dharmawoord dat je hoort gebruikt wordt om je geest te kultiveren dan zal elk woord alleen welzijn brengen. En hoeveel dharmaleringen je ook verzamelt, het zal nooit leiden tot de ontwikkeling van egoïsme. Het belangrijkste is in het begin erg voorzichtig te zijn met je motivatie voor het ontvangen of het praktizeren van de leringen. Als dit goed gedaan wordt is er weinig gevaar.

V: Boeddha Shakyamuni heeft eens in een soetra gezegd dat sektarisme zwaardere karmische gevolgen heeft dan het doden van duizend boeddha's. Waarom is dit ?

A: Het essentiele doel van de boeddha's is zowel foutieve geestestoestanden als lijdenservaringen te elimineren. Dit is ook de reden dat ze aan verlichting werkten. De enige motivatie van de boeddha's is om anderen van dienst te zijn en ze vervulden dit door het geven van lessen; zodoende is dus het verachten van hun leringen erger dan ze zelf te verachten. Dit is de implikatie van het volgen van één dharmatraditie terwijl je de andere tradities neerhaalt. Verder is het zo dat de boeddha's zelf alle tradities van leringen respekteren, dus als wij niet hetzelfde doen staat dit gelijk met het verachten van alle boeddha's. Er zijn veel manieren om naar deze aanhaling van de soetra's te kijken. Wat is, bij wijze van spreken, de taak van een boeddha ? Alleen maar dharma-onderricht. En het is de dharma die de Boeddha naar zijn staat van realisatie heeft gebracht. In de boeddhadharma aksepteren we de theorie van een schepper niet; alles is afhankelijk van onszelf. De boeddha's kunnen niet direct al hun wensen om levende wezens te helpen vervullen, dit kunnen ze alleen door middel van het geven van leringen. Daarom zijn de lessen die ze geven van meer waarde en belangrijker dan zij zelf zijn. Vanwege de verschillende mogelijkheden en neigingen van levende wezens hebben de boeddha's verschillende methodes van beoefening en filosofie aangegeven. Als we één van deze volgen en intussen de anderen kleineren, verlaten we de dharma en daarmee ook de boeddha's.

V: Denkt Uwe Heiligheid dat de verschillende wereldreligies opgericht werden door emanaties van de boeddha's, die zich manifesteerden in overeenstemming met de mentaliteit van de specifieke maatschappijen ?

A: Dit is erg goed mogelijk. De stichter van iedere religie zou een emanatie van een bepaalde boeddha kunnen zijn. Om deze reden moeten we groot respekt hebben voor alle religies.

V: Waarom bevechten deze religies elkaar dan zo vaak ?

A: Dat is iets heel anders. Voor een werkelijk religieus persoon is er nooit een reden om ruzie te maken of te argumenteren. Toch is het een feit dat er zogenaamde religieuze oorlogen zijn geweest. Echter, de mensen die daarbij betrokken waren, zijn geen religieuze beoefenaars geweest maar gebruikten religie alleen maar als een machtsinstrument. De eigenlijke motivatie was egoïstisch, niet spiritueel. Religieuze oorlogen gaan helemaal niet om de kwestie van tegenstellingen tussen de religies. Het essentiele onderscheid tussen de leringen van verschillende religies buiten beschouwing gelaten, zijn er ogenschijnlijke tegenstellingen in de leringen van de Boeddha. Om bepaalde redenen leerde hij bijvoorbeeld aan sommige mensen dat er geen waar-bestaand zelf is, terwijl hij anderen vertelde dat dit wel bestaat. Met welk doel geeft de Boeddha dan les ? Noch om te bluffen, noch om te laten zien hoeveel hij weet, maar om anderen van dienst te zijn. Ook is hij niet alleen bezorgd om het lot van de mensen van zijn eigen generatie, maar om dat van vele generaties en verschillende soorten mensen. Daarom moeten zijn lessen veel ver-

schillende nivo's van betekenis hebben, waarvan sommige tegenstrijdig kunnen lijken. Dit wetende is er nooit een geldige reden voor religieuze ruzie of argumenten.

V: Lama Je Tsong Khapa, stichter van de Gelug traditie, studeerde onder vijfenveertig goeroes die alle boeddhistische overleveringslijnen van Tibet vertegenwoordigden. Betekent dit dat we binnen de Gelug traditie alle oefeningen van alle scholen van het Tibetaans boeddhisme kunnen terugvinden en zo niet, wat was dan zijn kriterium bij het selekteren van deze overleveringslijnen ?

A: In principe selekteerde hij de duidelijkste overleveringslijnen uit degenen die beschikbaar waren. Van de Kagyu nam hij bijvoorbeeld de"Guyasamaja en de Zes leringen van Naropa", van de Nyingma nam hij de overleveringslijnen gehouden door Lama Lhodak Namkha Gyaltzen en van de Sakya nam hij de lijnen van Vajrayogini, Hevajra enzovoort. Een buitengewone karakteristiek van Je Rinpoche's (Je Tsong Khapa)leringen is dat hij de uitleg die hij geeft in verband brengt met de verschillende tradities, zoals zijn "Kommentaar op de Guyasamaja" en de teksten over " Elucidation of valid perception" (Pramanavartika), "Vinaya"(discipline) "The middle view"(Madhyamaka) enzovoort. Ook geeft hij korte verklaringen van eenvoudige punten en diept moeilijkere verder uit.

V: Is dit een algemene karakteristiek van de Gelug traditie ?

A: Nee ik spreek alleen over Je Rinpochee. In zekere zin is hij de Gelug traditie, omdat de achttien delen van zijn geschreven werken de basis ervan vormen. Veel leringen die door zijn volgelingen gegeven zijn aksepteren we niet. Dezelfde situatie bestaat tussen de stichters en de volgelingen van alle vier de Tibetaanse tradities. Er is geen verschil in diepgang tussen de lessen van de vier grondleggers, maar er zijn eindeloze konflikten binnen de leringen van de groepen volgelingen. De eerste Panchen Lama heeft eens geschreven:"Hoewel individuele mondelinge tradities verschillende namen hebben, zoals:"De Grote Volkomenheid", "Het Grote Zegel","De Midden Weg" enzovoort, zal een ervaren yogi met diep inzicht in schriftelijke kennis en logika, ze, als hij ze onderzoekt, niet als tegenstrijdig zien.

V: De traditionele geschriften spreken van de drie voertuigen. Waarom heeft de Boeddha deze drie onderwezen ?

A: Hoewel de geschriften spreken over de drie voertuigen, worden de eerste twee hiervan als één gezien, het Hinayana. Het voertuig van de bodhisattva, of Mahayana, is onderverdeeld in het Oorzakelijk Voertuig van de beoefening van de perfekties en het Resulterende Voertuig van de beoefening van tantra. Zodoende spreken we in Tibet over de twee voertuigen, het Hinayana en het Mahayana. Er zijn vele manieren om deze twee te bekijken. Eerst zullen we ze bezien vanuit het oogpunt van beoefening. Het is erg belangrijk om als basis het in acht nemen van de Vinaya te hebben, dat

wil zeggen het houden van de voorschriften van één van de vier wijdingen, van een monnik of non, of één van de twee wijdingen van een leek. Voor een monnik moeten de drie grondslagen van beoefening gevolgd worden: regenseizoen retraite, maandelijkse bekenning en de ceremonie van het beeindigen van de regenseizoen retraite. Dit zijn allemaal Hinayana-oefeningen. Behalve het bovengenoemde moet men de beoefening van kompassie, bodhicitta en de houdingen van de zes perfekties aannemen, welke Oorzakelijk Mahayana zijn. Eén persoon kan al deze vormen van beoefening doen om de verlichting te bereiken, ze zijn niet tegenstrijdig en veroorzaken geen konflikten in de beoefenaar. Daarom kan één persoon ze allemaal beoefenen, ze spreken elkaar niet tegen. Met deze benadering is er geen basis voor Hinayana om neer te kijken op Mahayana, geen basis voor Mahayana om neer te kijken op Hinayana, geen basis voor soetrayana om neer te kijken op tantra, enzovoort. Zo liggen de verhoudingen van de voertuigen vanuit het oogpunt van de praktijk. Vanuit filosofisch oogpunt kan de boeddhadharma onderverdeeld worden in de vier scholen (Vaibasika, Sautantrika, Yogacara en Madhyamaka), die allen uit India komen. In zekere zin schijnen deze elkaar wederzijds uit te sluiten. Het doel van schijnbaar tegenstrijdige leringen binnen het raamwerk van de boeddhistische filosofie is echter om een stapsgewijze benadering van de hogere filosofieën te geven, steeds leidend naar een groter en uiteindelijk absoluut begrip. Zodoende moet geen van de vier scholen opgegeven worden. In Tibet zijn er voornamelijk vier tradities: Nyingma, Sakya, Kagyu en Gelug. Vanuit het oogpunt van de praktijk gezien zijn ze allemaal Mahayanisten die de hierboven beschreven eenheid van soetrayana en tantrayana met een Hinayana ondergrond volgen. Vanuit filosofisch oogpunt zijn ze allen Madhyamika's (die zich trainen in overeenstemming met de geleidelijke filosofische stadia zoals hierboven is uitgelegd). Ze verschillen niet vanuit het standpunt van praktijk of filosofie. Hun verschillen worden veroorzaakt door het tijdstip waarop ze in Tibet zijn gekomen, de verschillende overleveringslijnen van de lama's die ze geïntroduceerd hebben, verschillen in nadruk op de verscheidene aspekten van beoefening en de terminologieën waarin de leringen worden doorgegeven. Alle vier leiden ze naar boeddhaschap. Daarom is het absoluut verkeerd om te zeggen dat de één beter is dan de ander, of enige van hen in diskrediet te brengen.

V: Zou u alstublieft de verschillen tussen de boeddhistische gezangen en bijvoorbeeld het christelijke gebed kunnen uitleggen. En ook wat het verschil is tussen het aanbidden van goden en het aanbidden van boeddha's en bodhisattva's ?

A: De meeste gebeden die we reciteren bevatten betekenissen waarover wordt nagedacht. Dit soort van opzeggen wordt niet gedaan om te verzoeken om kompassie van de boeddha's of ze uit te nodigen, maar het is een vorm van meditatie. De inhoud van het gezang is het meditatieobject. Maar er is een vorm van recitatie die gedaan wordt om de mededogende aandacht van de boeddha's op te roepen. Het verschil tussen deze en de aanbidding van een god wordt bepaald door de motivatie en door te begrijpen wat men aan het doen is. Als een Mahayana boeddhist een offering maakt of

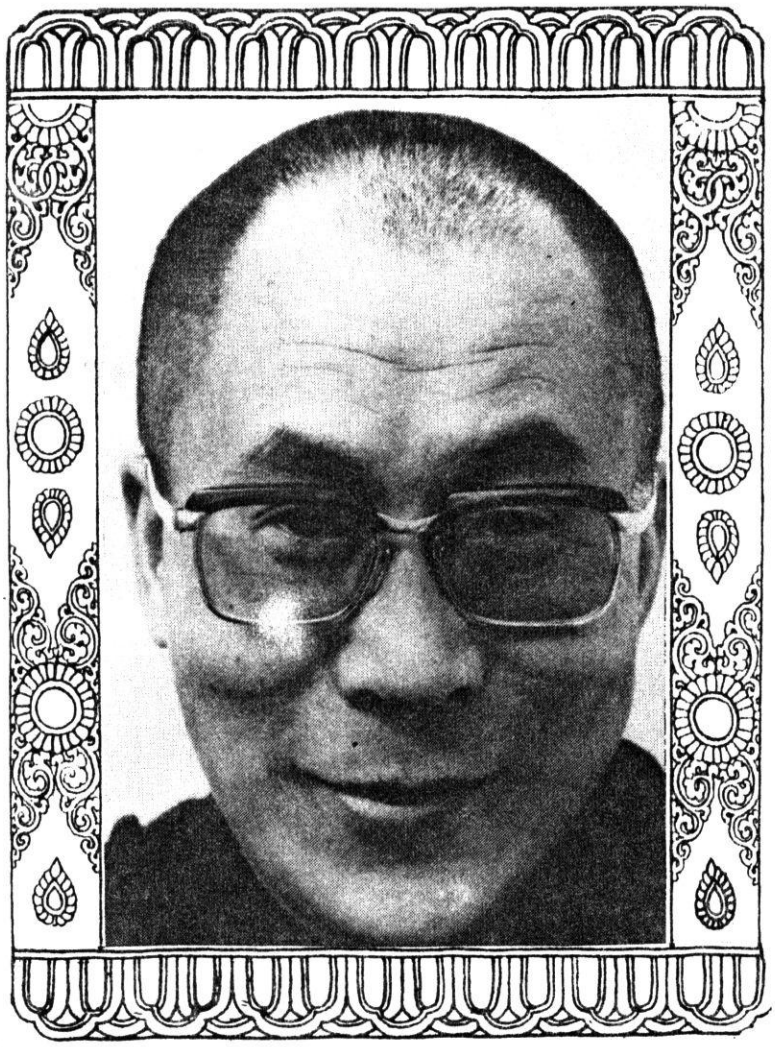
een gebed zingt tot de boeddha's en bodhisattva's, vraagt hij om begeleiding en hulp om verlichting te bereiken voor het welzijn van alle levende wezens.

V: Heeft u tot besluit nog een algemeen advies voor de Westerse beoefenaars ?

A: Het is belangrijk om goed na te denken voor je je bij een bepaalde spirituele traditie aansluit. Als je er eenmaal mee begonnen bent moet je er bij blijven. Wees niet als de man die het voedsel in allerlei verschillende restaurants uitprobeerde maar nooit aan het eten van een maaltijd toekwam. Denk zorgvuldig na voor je een beoefening op je neemt en blijf deze dan helemaal volgen. Op deze manier zul je zelfs resultaten boeken als je er elke dag slechts weinig tijd aan besteedt. Als je daarentegen alle verschillende wegen probeert te volgen zul je nooit ergens komen. Ook is geduld in de beoefening een vereiste. In deze technische tijd lijkt het of alles automatisch gaat. Je zou kunnen denken dat dit ook met de dharma zo is, dat je realisaties verkrijgen kunt door alleen maar een knopje om te draaien. Wees geduldig. De ontwikkeling van de geest neemt tijd in beslag. Je moet proberen een gelijkmatige inspanning ten aanzien van je beoefening zien te verkrijgen. Het is nutteloos een paar maanden hard te werken, dan deze ijver op te geven en daarna weer intensief bezig te zijn. Het beste is jezelf op een konstante en gelijkmatige manier in te spannen. Dit is uiterst belangrijk. Als je het boeddhisme aangenomen hebt, moet je jezelf niet beschouwen als "geweldige boeddhist" en alles meteen anders willen doen. Een Tibetaans spreekwoord zegt:" verander je geest maar laat je uiterlijke verschijning zoals ze was". In het gehele boeddhisme en vooral in de Mahayana wordt het werken voor het welzijn van alle levende wezens sterk benadrukt. In dit verband zegt Shantideva in zijn "Guide to the bodhisattva's way of life": Onderzoek eerst wat akseptabel en wat niet akseptabel is voor de mensen (van de gemeenschap waarin je leeft); vermijd dan wat niet akseptabel is". Natuurlijk moet je je afvragen of hetgeen akseptabel is niet in tegenstelling is met de dharma. Als de maatschappelijke norm niet tegenstrijdig is met de dharma, moet je in overeenstemming daarmee proberen te leven.Dan zullen de mensen je respekteren. Dit wordt niet uit ijdelheid gedaan maar om het maximale nut aan allen te brengen. In de dharmabeoefening is het nodig om altijd een liefhebbende houding ten opzichte van anderen te hebben, want dit is de grondslag voor bodhicitta. Liefde is een eenvoudige beoefening, het is erg nuttig voor diegene die het beoefent en ook voor de gemeenschap waarin men leeft, voor het land en voor de hele wereld. Liefde en vriendelijkheid zijn altijd passend. Of je nu wel of niet in reïnkarnatie gelooft, liefde heb je nodig in dit leven. Als we liefde hebben is er hoop op echte families, echte broederschap, echte gelijkmoedigheid, echte vrede. Als de geest van liefde verloren is gegaan, als je anderen blijft zien als je vijanden, zal het lijden en de verwarring groter worden, ongeacht de hoeveelheid kennis of opleiding die je hebt genoten, ongeacht de mate van materiele vooruitgang die geboekt is. Levende wezens

zullen elkaar blijven misleiden en overweldigen. In principe is voor iedereen het bestaan zelf in de natuur van lijden, het is dus onzinnig elkaar te misbruiken en mishandelen. Liefde is de basis van alle spirituele beoefening. Mijn enige verzoek is dit goed te beoefenen. Natuurlijk zal het veel tijd vergen om dit in alle situaties goed te beoefenen, maar je moet de moed niet verliezen. Als we geluk wensen voor de mensheid, dan is dit de enige manier.

Door: Mike Hellbach, uit: From Tushita, vertaling: Thon Memelink.



BEZOEK VAN Z.H. de DALAI LAMA van TIBET aan EUROPA
van 26 september tot 2 november 1982

Universele verantwoordelijkheid zal een belangrijk thema zijn van de openbare lezingen die Z.H. in Europa zal geven. Om met de woorden van Gyalwa Rinpochee, de Dalai Lama, te spreken: " Tenzij wij een gevoel van universele verantwoordelijkheid hebben, het lijden van andere mensen voelen alsof het onszelf betreft, met andere woorden een goed hart hebben, is het moeilijk menselijk geluk en wereldvrede te bereiken.Maar als we daarentegen een goed hart ontwikkelen gaat elke deur voor ons open waardoor wij alle kunstmatige barrières zoals ras en kleur te boven komen. Op die manier leren we elkaars manier van denken kennen en kunnen we meer begrip voor elkaar opbrengen; een werkelijk begrip dat niet belemmerd wordt door onmenselijke belangen".
Zijne Heiligheid de Dalai Lama is niet betrokken bij een bepaalde politieke ideologie, zijn enige zorg is het geluk van alle levende wezens en daaruit handelt hij. Hij draagt de Chinezen geen slecht hart toe, maar stelt zich ook ten aanzien van hen mededogend op en is hen zelfs dankbaar, want hij zegt zelf:" De liefde die wij voorstaan is liefde die je zelfs kunt hebben voor iemand die je kwaad berokkend heeft".
Hoewel hij het eenvoudige leven van een monnik leidt, heeft hij nog nooit de verantwoordelijkheid voor het welzijn van zijn volk verwaarloosd. De problemen waar hij direkt mee te maken kreeg toen hij in India aankwam waren: Het zoeken van een onderkomen voor de meer dan 100.000 Tibetaanse vluchtelingen, het lenigen van hun direkte nood, de instandhouding van de Tibetaanse kultuur en het zoeken van steun voor de vrijheidsstrijd van zijn volk.
Al deze opdrachten heeft hij gedurende 23 jaar ballingschap met opmerkelijk succes volbracht. Behalve zijn ontroerende autobiografie "My land and my people", vond hij ook tijd boeken en artikelen te schrijven over het boeddhisme en over belangrijke menselijke vraagstukken. De meeste van zijn publikaties zijn in het Engels vertaald.

Maar Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft de meeste bekendheid gekregen als voorstander van vrede en als woordvoerder voor een betere onderlinge verstandhouding. Hij heeft vele reizen naar het buitenland gemaakt, waar hij geestelijke en politieke leiders ontmoette, wetenschapsmensen, doktoren en schrijvers, kunstenaars, filosofen en gewone mensen waarmee hij ideëen en kennis uitwisselde. Overal waar hij naar toe ging bleef zijn boodschap dezelfde: de eenheid van de mensheid, wat voor grenzen er ook lijken te zijn. Tijdens zijn bezoek aan Europa in 1973 merkte hij op:"Het ontwikkelen van een zachtmoedig hart geldt niet alleen voor religieuze mensen; het geldt voor iedereen, ongeacht ras, religie of politieke affiniteit. Het geldt voor iedereen die zich als lid van de menselijke familie beschouwt".

Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft vele landen bezocht. In 1979 werd hij uitgenodigd een toespraak te houden voor de "Asian Buddhist Conference for Peace" in Ulan Bator, de hoofdstad van Mongolië. In datzelfde jaar bezocht hij Zwitserland op uitnodiging van de 1300 Tibetanen die zich daar hebben gevestigd. Na Zwitserland bracht hij zijn historische eerste bezoek aan de Verenigde Staten, waar hij de harten van de Amerikanen veroverde gedurende zijn zeven weken durende tournee die hem naar New-

York, Washington, Los Angelas en Seattle bracht. Waar hij ook naar toe ging, wekte zijn bezoek een enorme belangstelling, meer dan vijfduizend mensen kwamen naar de eucumenische dienst met Zijne Heiligeheid de Dalai Lama in de St. Patrick kathedraal in New York. In 1980 ontmoette hij de Paus in Rome op een tournee die hem in Canada, Hawaï en Japan bracht. Zoals altijd pleitte hij voor vrede in de wereld en vrede in de geest van elk individu:" Wij kunnen geen wereldvrede bereiken zonder eerst innerlijke vrede binnen onszelf te bereiken. In een atmosfeer van haat, kwaadheid, kompetitie en geweld kan geen blijvende vrede worden bereikt. Deze negatieve en destruktieve krachten moeten overwonnen worden door mededogen, liefde en onbaatzuchtigheid, die de essentiële leringen zijn van de Boeddha".

PROGRAMMA EUROPESE TOURNEE van Z.H. de DALAI LAMA 1982.

SPANJE: 26 september tot 4 oktober

Openbare lezingen in: Barcelona 28 sept- 1 okt.
Kursus : Granada 2-3-4 okt.

FRANKRIJK: 5 tot 15 oktober

Openbare lezingen in: Parijs 6 en 8 oktober.
Kursus : Parijs 7 en 9 oktober.
Openbare lezingen : Straatsburg 10 oktober.
; Toulouse 11 oktober.
Kursus ; Vajrayogini Instituut 12-14 okt.
; Gedachte transformatie en bodhisattva ge-
; loften.

ITALIE: 16 tot 24 oktober

Openbare lezingen in: Milaan op 17 oktober
; Rome op 24 oktober
Kursus ; Instituut Lama Tsong Khapa 18-21 okt.
; Zijne Heiligheid de Dalai Lama geeft voor
; het eerst initiatie en commentaar van
; Chenrezig Gyalwa Gyatso
; 21 oktober namiddag: Lang leven puja voor
; Z.H. de Dalai Lama
; 22 oktober namiddag: Inleidende toespraak
; door Z.H. de Dalai Lama aan: DE EERSTE CON-
; FERENTIE OVER UNIVERSELE OPVOEDING (22-31
; okt)

WEST DUITSLAND: 25 oktober tot 2 november

Openbare lezing in ; Hamburg op 31 oktober

GELD EN DHARMA

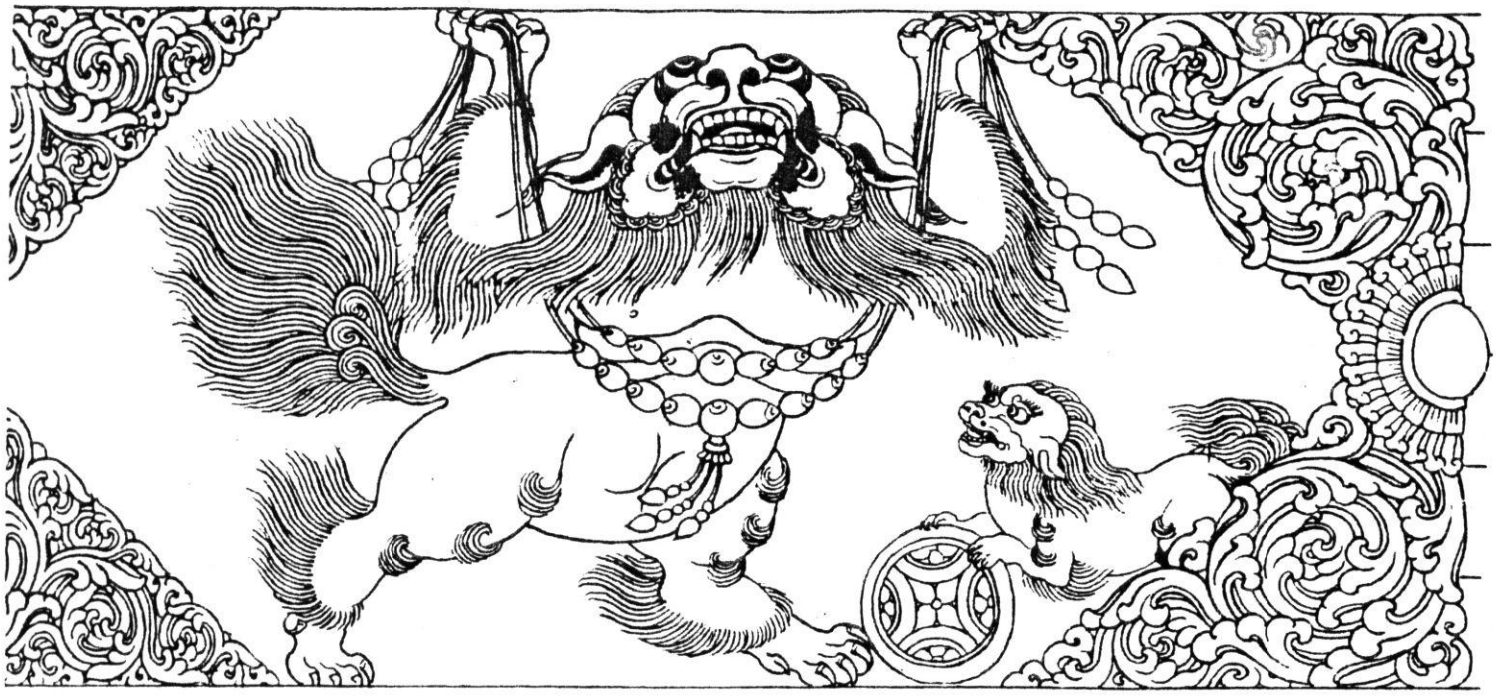
De relatie geld-dharma geeft vaak problemen. Ik zal trachten in dit artikel een aantal van die problemen weg te nemen. Dharmalessen moeten gratis zijn. Een leraar die dharma-onderricht geeft voor geld heeft een wereldse instelling. Met een wereldse instelling kun je geen spirituele weg volgen, laat staan anderen voorgaan. Aan de andere kant is het zo dat als niemand wil betalen voor de kosten die verbonden zijn aan een kursus, kursussen eenvoudigweg niet gegeven kunnen worden.
Bij Tibetanen is het gebruikelijk dat één of meer personen de kosten van lessen en initiaties voor hun rekening nemen, terwijl de overigen niets hoeven te betalen. Voor ons is dit veel moeilijker omdat onze leraren meestal van ver moeten komen, hetgeen de organisatiekosten erg hoog maakt. Het lijkt daarom in onze maatschappij beter om de kosten te verdelen over de kursisten. Het verdient overweging om - indien mogelijk - geen vast bedrag te heffen van iedereen, maar om de deelnemers in staat te stellen donaties te geven. Het Amerikaanse dharmacentrum Milarepa heeft tot nu toe al zijn kursussen op deze manier georganiseerd en met veel succes. Het heeft als voordeel dat zij die het kunnen missen, veel kunnen geven en anderen weinig en dat je niet het gevoel hebt dat het geld je uit de zak wordt geklopt. Als nadeel bestaat het risiko dat het organiserende dharma-centrum failliet gaat. Om deze reden geven de meeste dharmacentra de voorkeur aan vaste kursuskosten, hoewel het aantal deelnemers aan een kursus meestal moeilijk van te voren te schatten is. Soms is het mogelijk om de kursuskosten te reduceren in ruil voor hulp bij de organisatie.

Afgezien van de kursuskosten die moeten worden betaald, is niemand verplicht om geld of andere geschenken te geven voor het bijwonen van lessen en initiaties; als men iets geeft is dat uitstekend karma, want de spirituele leraar is een machtig object voor liefdadigheid.
Maar het wordt niet verlangd, men kan volstaan met het aanbieden van de mandala. Bij het aanbieden van de mandala stelt men zich voor dat men al zijn bezittingen van nu en later en zelfs het gehele universum, ontdaan van alle onvolkomenheden, aanbiedt. Zelfs als men niets bezit kan men op deze wijze toch een prachtig geschenk aanbieden.

In de tijd van Tilopa en Naropa was men verplicht grote offers te brengen om in aanmerking te komen voor tantrische initiaties. Initiaties werden alleen gegeven aan mensen met degelijke realisaties op het gebied van de drie voornaamste aspecten van de weg: onthechting, bodhicitta en wijsheid (inzicht in de leegte). Voorts moest men een groot vertrouwen hebben in de meester aan wie men de initiatie verzocht. Dergelijke discipelen maakten snel vorderingen op de spirituele weg.
Nu de dharma langzaam aan het verdwijnen is leggen de meesters veel minder strenge normen aan voor initiaties. Ze zijn van oordeel dat, hoewel velen niet echt toe zijn aan het beoefenen van tantrische methoden, het toch een positieve indruk op hun geest achterlaat om een initiatie te ontvangen. Dit maakt dat velen die een initiatie ontvangen nauwelijks inzicht hebben in de drie voornaamste aspecten van de weg en ook nauwelijks vertrouwen hebben in de meester die de initiatie geeft. Het tempo van ontwikkeling is in zulke gevallen dan ook traag en het is

redelijk dat de offers die men brengt voor een initiatie naar verhouding geringer zijn.
In boeddhistische landen bestaat het gebruik om in het levensonderhoud van monniken te voorzien. Men ziet in dat het voortbestaan van de leer afhankelijk is van hun aanwezigheid. Er bestaat in deze landen een erg vruchtbare relatie tussen lekengemeenschap en sangha (monniken en nonnen). De lekengemeenschap stelt de sangha in staat om zich volledig te wijden aan spirituele zaken en de sangha voorziet in het geestelijk voedsel van de gemeenschap. Dit is erg nuttig, want het is vrijwel onmogelijk om de monniksgeloften zuiver te houden als men in de maatschappij moet werken om in het levensonderhoud te voorzien. Het is zelfs al moeilijk als men in een dharmacentrum leeft, temidden van overwegend leken. De sangha is essentieel voor het voortbestaan van de dharma en dharmacentra als het Maitreya Instituut zijn van groot belang voor het verspreiden van de dharma. Ik wil dan ook aanbevelen om beiden te steunen, in dezelfde mate als men baat bij ze heeft.
Mogen alle wezens gelukkig zijn!

Thubten Lodrö (Hermes Brandt)



Per 1 januari 1983 a.s. komen er waarschijnlijk meerdere ruimtes beschikbaar in "Groenhoven", het centrum van het Maitreya Instituut. Iedereen die belangstelling heeft nodigen wij uit hierover kontakt met ons op te nemen.

INLEIDING TOT TANTRA

Er staan het komende najaar drie initiaties op het programma van het Maitreya Instituut. Omdat er nogal wat misvattingen rond tantra en initiaties bestaan, leek het ons goed deze introduktie tot TANTRA te publiceren. De uitleg is de inleiding op het kommentaar dat Lama Yeshe in 1981 gaf in aansluiting op de Maitreya initiatie in het Maitreya Instituut door Lama Zopa Rinpochee. Het kommentaar is gewoonlijk alleen bestemd voor geïnitieerden. De inleiding op zo'n kommentaar beperkt zich tot het belichten van algemene aspekten van TANTRA en beoogt te verduidelijken wat initiatie en de beoefening vanTANTRA inhouden. Bij een eerste kennismaking met initiaties komen veel mensen niet verder dan de uiterlijke aspekten. Er is inderdaad veel onbekends te zien en te horen. Een leraar in Oosterse gewaden zit op een troon. Naast hem staat een altaar. Er wordt rijst rondgestrooid. Tijdens de ceremonie klingelt de leraar lange tijd met een bel en hij reciteert gebeden in een onbekende taal.
Dit alles is wellicht heel fascinerend, maar het is niet waar het bij een initiatie om gaat. De essentie is het opnemen van de wijsheid van de initiatie in onze geestesstroom. Het belangrijkste is het ons openstellen en het éénworden met de wijsheid van een volledig gekwalificeerde leraar, met het doel die wijsheid door beoefening later zelf te kunnen verwezenlijken.

Lama Yeshe zei hierover in 1981 in Bruchem:" In het boeddhisme is tantra afkomstig van Shakyamuni Boeddha. Toen Shakyamuni Boeddha zelf het tiende bodhisattvastadium bereikte, wekten alle boeddha's uit de tien richtingen hem op uit zijn meditatie en initieerden hem, waarop hij de verlichting bereikte"." U hebt een grote hoogte bereikt", zeiden alle boeddha's. " U hebt geen egocomplex meer, geen problemen met emoties, geen angst, maar om de alwetende wijsheid, de eeuwigdurende gelukzalige staat te bereiken, hebt U de tantrische initiatie nodig".
Vanuit het tantrische gezichtspunt gaat het erom plezier als de weg naar verlichting te gebruiken en op een positieve manier met plezier om te gaan. Op een dag kwam er een koning bij Shakyamuni Boeddha, die zei:" Ik heb veel verantwoordelijkheden, ik draag zorg voor een grote bevolking en ik geniet veel wereldse genoegens, dus ik heb een soort lessen nodig waardoor ik mijn wereldse leven kan transformeren, zodat het tot verlichting leidt".
Shakyamuni Boeddha zei hierop:" Okee, dat kan".
Zo denk ik ook dat voor de tegenwoordige Westerse mens de beoefening van tantra de moeite waard is en dat er in deze twintigste eeuw behoefte aan is. Shakyamuni Boeddha wil dat we zoveel en zo volmaakt mogelijk plezier hebben. Hij wil niet dat we ons ellendig, verward en ontevreden voelen. We moeten dus goed begrijpen

dat meditatiebeoefening betekent dat we werken aan het verkrijgen van diepgaand plezier, en dat het niet de bedoeling is onszelf geweld aan te doen, of het onszelf moeilijk te maken. Met boeddhisme beginnen betekent: meer vertrouwen krijgen. Als we ons er schuldig door gaan voelen, is het de moeite niet waard.

Wat is nu eigenlijk ons probleem, wat is onze menselijke situatie ? De moeilijkheid is dat we telkens als we plezier ervaren meer verward raken. We reageren verward, emotioneel, vanuit haatgevoelens, trots, of wat dan ook. Anders gezegd: iedere keer dat we plezier ervaren, verliezen we onze kontrole. Onderzoek zelf maar, ieder van ons, of onze onwetendheid al dan niet toeneemt, wanneer we plezier ervaren. Telkens wanneer je plezier ervaart, ben je dan meer opmerkzaam, meer bewust ? Meer in aanraking met de realiteit ? Als dat het geval is, prachtig. Maar als we werelds plezier ervaren hebben we geen kontakt met de werkelijkheid. We verliezen onszelf in de wereld der illusies; in een wereld van fantasieën.

Daarom zijn er binnen de Mahayana twee voertuigen: Paramitayana of Soetrayana en Tantrayana of Mantrayana. Waarin verschillen deze van elkaar ? Paramitayana betekent het beoefenen van de zes perfecties, van de Lam-Rim. Hierover hebben we al gehoord en dit beoefenen we. Waarom hebben we dan ook nog tantra nodig ? De reden is dat Paramitayana niet het vermogen heeft werelds plezier, zintuigelijke plezierservaringen te gebruiken als weg naar de verlichting zoals tantra dat kan. Dit is het unieke van tantra; de transformatie van wereldse genoegens, van zintuigelijk plezier, in de weg naar verlichting.
De reden voor het onderscheid is niet een diepgaander uitleg van sunyata, of een betere bodhicitta, of onthechting. Die kwaliteiten zijn hetzelfde. Onthechting, bodhicitta en sunyata zijn derhalve de voorbereidende oefeningen voor tantra. Ze vormen de basis, de kwalificatie die je nodig hebt om de weg van de Tantrayana te kunnen betreden.
Onthechting betekent niet dat je de kleur van je kleding, of je make-up of zoiets moet veranderen. Onthechting is iets wat we allemaal nodig hebben. Wat betekent dit, " iedereen heeft onthechting nodig?" Betekent het dat we iets moeten opgeven ? Ja. Er moet iets opgegeven worden. Door iedereen.
Laat iedereen eens bij zichzelf nagaan wat er gebeurt als er een hevige emotie opkomt: dit is wat we soepeler moeten leren hanteren. Hier op een rustige manier mee om kunnen gaan, dát is onthechting. Wat emotioneel verstoord zijn is, hoef ik je niet te vertellen. Dat weet je uit eigen ervaring. Je weet wanneer je ernaast zit, wanneer je geirriteerd raakt. Uit eigen ervaring weet je dat er iets in jezelf veranderen moet om werkelijk gelukkig te zijn. Dat noem ik: we moeten soepeler met onszelf leren omgaan. Daarom hebben we onthechting nodig. Ik ga er niet teveel op in wat onthechting allemaal inhoudt, maar ik vertel je wat de

essentie van onthechting is. Iedereen moet begrijpen dat we het probleem van de grove emoties, of hoe je het ook wilt noemen, moeten oplossen. Dat is onthechting.
Lama Tsong Khapa heeft in zijn Lam-Rim veel over de konfliktsituatie van het ego gezegd en waar dit toe leidt; hoe de mens ontevreden wordt. Daar wordt in detail uitgelegd wat onthechting betekent, hier wil ik daar niet op ingaan. Onthechting is niet gemakkelijk. Vanuit het boeddhistische standpunt bezien betekent het dat je de toestand van je eigen ego leert begrijpen, zowel innerlijk als hoe het zich naar buiten toe in ons leven manifesteert. Er is ook heel wat wijsheid voor nodig. Je kunt je niet onthechten door jezelf onder druk te zetten; "Ik móét onthechten!" Maar zo werkt het niet. Onthechting en meditatie behoren volgens mij samen te gaan.

En dan bodhicitta. Bodhicitta is het openen van je gevoel voor anderen; zoveel mogelijk. We stáán open voor anderen; iedereen stelt zich in zekere mate open. Maar de manier waarop we ons moeten openstellen is met het hoogste, transcendentale, universele doel. Op die manier creëer je ruimte in je hart. Dat is heel belangrijk. We zien dat onze menselijke relaties, als je gesloten bent en gespannen uiterst moeilijk zijn. Maar als we op deze manier open staan voor elkaar, omdat we een veel diepgaander doel willen bereiken, dan is het gemakkelijk nietwaar ? Als onze relatie is gebaseerd op een stuk chocolade, dan sla ik je in elkaar als ik m'n chocolade niet krijg. Omdat dat de enige reden is waarom ik met je omga.
Dus van boeddhistisch oogpunt uit bezien heeft de mens zo'n diepgaand potentieel. We kunnen geweldige dingen bereiken. Bodhicitta is zo belangrijk.
Vooral voor ons in deze twintigste eeuw is het erg belangrijk grote mediteerders te worden. Maar dat is bijzonder moeilijk. Als we een modern revolutionair Amsterdams, Hollands leven leiden is het erg moeilijk een groot meditator te worden. Dat weten we, of niet ? Maar in de praktijk van het dagelijkse leven kan ik mijn hart openen. Dat is mijn dharmabeoefening. Zo zie ik het voor jullie.
Het is gemakkelijk gezegd, maar bodhicitta beoefenen is niet eenvoudig. Het moet een voortdurend aktief proces zijn. De heilige verwezenlijking van bodhicitta bereiken, betekent dat er in de hele wereld geen enkel objekt van haat voor je bestaat, en dat er geen objekten van neurotisch verlangen meer zijn. Dat vergt natuurlijk tijd. Met andere woorden: het ontwikkelen van gelijkmoedigheid ten aanzien van alle levende wezens kost tijd.

In dit licht gezien is Boeddha's leer erg universeel en erg praktisch. Alle mensen kunnen werkelijk gelukkig zijn, werkelijk vrij van alle ergenis en problemen door de volledige ontwikkeling van de universele gedachte van verlichting.
Ik vraag mijn Westerse vrienden wel eens:"Heb je een vijand ?" Dan zeggen ze:" Lama, ik heb geen vijanden. Ik heb geen haat".

Dan zeg ik: "Echt waar?" Ik geloof ze niet, ik ben erg sceptisch. En dan vraag ik:"Heb je niet iets waar je naar verlangt, waar je emotioneel aan vast zit ?" "Ja, dat wel", zeggen ze dan. Dan zeg ik:"Aha". Want in de boeddhistische psychologie heb ik geleerd dat als je ergens emotioneel in betrokken bent, als je je ergens aan vast klampt, dat haat dan een instinktief reaktiepatroon is. Dus wees voorzichtig! Dit is wat ik geleerd heb, wat denken jullie ervan ? Ik zou graag willen weten hoe de Westerling dit ziet. Begrijp ik 't verkeerd, maak ik het moeilijker ? Volgens mij is de Westerse geest zo radikaal dat we niet eens voelen dat we vijanden hebben, of dat het niet soepel verloopt. Maar we hebben ze wel. Het gaat erom dat we ons ervan bewust moeten zijn. Soms merken we niet wat er aan de hand is, dan vergeten we hoe we ervoor staan.

Als je een gezonde geest wilt hebben dan betekent dat volgens de boeddhistische zienswijze dat er geen enkel objekt is waaraan je je ergert, of het nu een bloem is, iets organisch, wat voor verschijnsel, filosofie of ideologie dan ook. Al is er maar één idee waardoor je je niet op je gemak voelt, dan ben je niet vrij, niet gezond.

Dan de wijsheid van sunyata. Om de basisoorzaak van de menselijke lijdenssymptomen weg te nemen hebben we begrip van non-dualiteit nodig. Liefde, mededogen, bodhicitta en een goede instelling vormen een tijdelijke oplossing voor de ongekontroleerde geest, maar ze doen deze niet geheel verdwijnen. Het is niet mogelijk deze

volledig te doen ophouden zonder de sunyata ervaring.
Tantrayana of Mantrayana houdt in dat het bewustzijn een subtieler niveau bereikt en loskomt van het gewone denken. De manier waarop dit gebeurt, is door middel van transformatie; door het gebruikelijke konsept te elimineren, door gebruikmaking van bijvoorbeeld een deity (meditatieve godheid). In Mantrayana-meditatie ligt de nadruk vooral op het verkrijgen van de ervaring van gelukzaligheid of plezier. We kunnen als voorbeeld van zo'n deity Maitreya nemen. Maitreya heeft verschillende aspekten. Als we mediteren op Maitreya's nirmanakaya-aspekt, een lichaam van stralend licht, een prachtige subtiele en diepzinnige vorm, dan is dit in zekere zin de methode om de diepzinnige realiteit van ons eigen lichaam te verwezenlijken. Als we Maitreya visualiseren moet dit zoveel mogelijk van buitengewone schoonheid en een enorme zuiverheid zijn, het magnifieke, prachtige, transcendentale objekt. Op die manier maken we een eind aan het zelfmedelijden van onze zelfbeklag verbeelding.
We hebben op het ogenblik twee lichamen: het fysieke lichaam en een psychisch of bewustzijns-lichaam. Deze beide bestaan nu, op dit moment. Wanneer we zo helemaal anders verschijnen, als een godheid of deity, dan wordt er een andere werkelijkheid geopend. Zoals met een bloem; als een bloem dicht is, vertoont ze een andere vorm dan wanneer ze open is, nietwaar ?
Vanuit tantrisch oogpunt gezien wordt onze ontwikkeling geblokkeerd door het ego, het vastgrijpende, gefixeerde idee dat we over onszelf hebben. Dit is de energie die verdwijnen moet, dit konsept van onszelf, en ook onze gebruikelijke kijk op de dingen. We moeten dus inzien dat onze innerlijke wereld veel diepgaander, veel diepzinniger is, die is als het universum, allesomvattend. Die is veel meer dan deze fysieke verschijning, die zo gelimiteerd is; botten, vlees en huid, erg beperkt, bijna niets waard. Maar het ego denkt dat het heel wat is en vergeet de innerlijke realiteit.
Uit eigen ervaring weet je dat er tientallen verschijningsvormen in jezelf besloten liggen. Je bent toch wel eens geschokt geweest of verrast doordat je diepgaandste zelf te voorschijn kwam?
Of verbaasd en geschokt als soms je zelfmedelijdende of je lelijke zelf opkomt ? Is dit ook jullie ervaring ? Goed. Is het duidelijk wat ik zeg ? Wat ik probeer te zeggen is dat je plotseling iets kunt ervaren, waar je geen idee van had, wat je nooit had gedacht, wat niemand je ooit verteld had en waar geen woorden voor zijn, geen reden voor is. Plotseling ervaar je een ongelovelijk inzicht. Je begrijpt bijna niet waar zo'n diepgang opeens vandaan komt. En hetzelfde geldt ook in het negatieve. Ga nog eens goed na bij jezelf, of je deze ervaring kent. Boeddhisme is zo gewoon, zo menselijk, het gaat over niets anders dan onze menselijke ervaring. Deze diepgaande ervaringen komen uit onszelf voort. Het is niet iets dat van god komt. Het is deel van jezelf, van jou.

De manier waarop het boeddhisme de mens benadert, is door hem toegang te verschaffen tot de menselijke ervaring, door hem te laten zien wat een mens met zijn leven kan doen. Dat is alles. Het gaat niet om iets bovennatuurlijks, iets wat de mens niet is, maar probeert te zijn; een buitennissig streven. Dat zou onzin zijn. We zeggen niet:"Dit is het bovennatuurlijke. Zorg dat je het krijgt"- zoals in een reclame voor auto's, waarin ze altijd zeggen:"Deze Mercedes is een éénmalige aanbieding. Dit kun je niet voorbij laten gaan. Als je hem niet hebt behoor je niet tot de succesvolle mensen".
De boeddhistische zienswijze houdt in dat iedereen, ieder mens, in staat is het menselijke probleem, het probleem van het ego, op te lossen. Hiertoe is ieder menselijk wezen in staat. Daarom heeft elk mens het potentieel van een boeddha. Het menselijk wezen is boeddha. Vanuit het boeddhistische gezichtspunt bèn je de werkelijke boeddha-natuur. Probeer het maar. We kunnen geen onderscheid maken door onszelf als waardeloos en Boeddha als zelfbestaand te beschouwen. Zo eenvoudig ligt het.
Vanuit de boeddhistische zienswijze is er geen verschil in waarde: Boeddha is meer waard en wij minder. Shakyamuni Boeddha verwierp dit volkomen. We zijn evenveel waard. Voorbij het ego verkeren we volkomen in eeuwigdurende gelukzaligheid. Hij en wij zijn gelijkwaardig als objekt voor respekt, voor neerbuigingen: Daarom zei hij:"Maak neerbuigingen voor diegenen die nog babies zijn, in plaats van zoveel waarde te hechten aan de hogere bodhisattva's en boeddha's" Het is zo vanzelfsprekend ! Als je een prachtige bloem wilt hebben, moet je de baby-bloem respekteren, want daar komt die bloem uit voort.
Waar het om gaat is de houding. Het menselijk wezen is de boeddhanatuur en is in staat alle problemen van het menselijk denken op te lossen.
In tantra ligt de nadruk op meditatie, hoe transformatie te ontwikkelen en de ervaring transcendentaal te maken. Laat ik een voorbeeld geven. Soms ben je heel helder en heel evenwichtig.

Als anderen dan naar je kijken krijgen ze er een soort energie door. Alleen al door naar je te kijken als je in zo'n toestand bent krijgen ze een soort van gelukzalig gevoel. Het is alsof je de Boeddha bent. Van zo'n staat van geest krijgen mensen plezier. Als je verstoord bent, als je innerlijk overhoop ligt en iemand kijkt dan naar je, dan wordt die ander automatisch ook verstoord. Je kent dit wel. Zo eenvoudig ligt het. Het is een goed voorbeeld in verband met transformatie, hoezeer innerlijke transformatie verschil uitmaakt voor de externe wereld. Het is waar. Is dit duidelijk of niet ? Ik hoop van wel. Het is een goed voorbeeld wat betreft de beoefening van tantra-yoga.
Wat is nu bijvoorbeeld de betekenis van Maitreya ? Maitreya belichaamt alle verheven wezens die onmetelijke, allesomvattende, universele liefde bereikt hebben. Hun liefde manifesteert zich in

Khamtrul Rinpoche (Photo : Brian Beresford)

de vorm van Maitreya. In onze beoefening laten we de liefhebbende kwaliteiten die we al hebben, het mededogen dat we al hebben, volkomen één worden in de vorm van Maitreya. Deze methode heeft een enorme kracht om de zelfkoesterende gedachte te vernietigen. Deze zelfkoesterende gedachte is erg overheersend. Wij mensen irriteren elkaar zozeer en we hebben zoveel emotionele problemen met elkaar. We leven binnen de kondities van deze twintigste eeuw en daarom, hebben we deze methode zo hard nodig, omdat we anders vreselijk alleen zijn. Ik wil dat je goed begrijpt dat tantra-yoga er niet is voor intellektuele doeleinden. Dat is alles.

Door: Lama Thubten Yeshe. vertaling: Maitreya Instituut.

POORTEN VAN DE DOOD

DOOR SOGYAL RINPOCHEE

SOGYAL RINPOCHEE is een gereincarneerde lama, geleerde en meditatiemeester. Hij werd opgeleid in India en heeft vergelijkende godsdienst wetenschappen gestudeerd in Camebridge. Zijn voornaamste leraar was zijn adoptieve vader, de nu overleden JAMYANG CHOKYI LODRO, een van de grootste Tibetaans boeddhistische meesters van deze eeuw.

Het volgende artikel, getiteld "POORTEN VAN DE DOOD", komt uit een lezing die SOGYAL RINPOCHEE voordroeg aan de staf van het Santa Cruz Hospituum in februari 1982. Door gebruik te maken van zijn unieke inzicht en ervaring verschaft hij een nieuwe oriëntatie voor de behandeling van stervende patiënten.

Wat ik graag met jullie wil delen is gebaseerd op de Tibetaans boeddhistische leer, specifiek het Tibetaans dodenboek. Deze kennis houdt in: hoe om te gaan met de dood en het sterven. Ik hoop dat het jullie zal helpen met de voorbereiding op jullie eigen dood, bij het helpen van stervenden en ook bij het helpen van mensen die al dood, maar nog niet buiten het bereik van hulp zijn. Maar tegelijkertijd zou ik willen zeggen dat, om hiertoe volledig toegerust te zijn, een leven van toewijding aan en beoefening van de boeddhistische zienswijze een vereiste is. Men moet een zeker egrip van de eigen geest hebben. Wanneer iemand stervende is manifesteert de ware aard van de geest zich het krachtigst. De beste manier waarop men zich voor kan bereiden op de eigen dood of op het helpen van anderen bij hun sterven, is de beoefening om inzicht in de geest te verkrijgen. Gewoonlijk heeft iemand daar 7 jaar of meer voor nodig. Desondanks zal ik hier in het kort uiteenzetten wat de fundamentele houding is die noodzakelijk is om de stervende te helpen.

Eerst zou ik commentaar willen geven op het onderzoek en werk dat in dit land gedaan is in verband met sterven en dood. Vanuit mijn opvatting ontbreekt er iets aan, zelfs in het geweldige werk van ELIZABETH KÜBLER-ROSS en anderen zoals zij. Zij gaan alleen af op het verslag van mensen die dood zijn gegaan en teruggekomen zijn. Ik denk dat het erg behulpzaam zou zijn als er meer onderzoek werd gedaan in de wijsheid van andere culturen, die dieper geworteld en ouder zijn. Je moet n.l. begrijpen dat de ervaringen van deze mensen, die een paar minuten clinisch dood zijn geweest, alleen de eerste ervaringen zijn die tijdens het doodsproces voorkomen. Deze eerste ervaringen kunnen de aard van de vele ervaringen die volgen niet onthullen. Daarom kun je er geen conclusie uit trekken en aannemen dat het hele doodsproces wordt onthuld in de paar minuten die deze mensen hebben doorgemaakt. Deze onderzoeken hebben iets geweldigs teweeggebracht door de dood minder afschuwwekkend te maken en gemakkelijker onder ogen te zien. Ik geloof dat deze resultaten zelfs gebruikt kunnen worden als een manier om aan de werkelijkheid van het hele doodsproces te ontsnappen, waardoor we falen ons op de juiste manier op het sterven voor te bereiden.

Nadat ik dit gezegd heb, heb ik het gevoel dat de meest cruciale houding t.a.v. de dood er een van *acceptatie* moet zijn. Als je de dood niet accepteert is er angst en paniek. Daarom benadrukt de boeddhistische leer de ontwikkeling van oplettendheid voor en herkenning van vergankelijkheid en dood. Alles wat wij zien, alles wat voorkomt in dit leven, is voortdurend aan het veranderen of sterven. Als we het aspect van verandering kunnen begrijpen en erop mee kunnen drijven, dan is er minder pijn en lijden. Aan de andere kant, als we dit proces proberen te bevriezen door de dingen duurzaam en altijd (zoals ze nu zijn) te willen hebben en zij gaan kapot of wij moeten ervan scheiden, dan ontstaat er pijn en teleurstelling. Het eerste dat je in het boeddhisme wordt onderwezen is daarom in te zien, dat veranderlijkheid

de aard van het leven is. Je hebt misschien gehoord van de grote Tibetaanse yogi MILAREPA. Hij zei dat hij uit angst voor dood en vergankelijkheid zich terugtrok in de bergen. Door te leren deze te accepteren was hij in staat in de wereld terug te keren en te beginnen te leven.

We kunnen ons dus niet voorbereiden op onze dood als een moment, dat op een of andere manier gescheiden is van de rest van ons leven. Het gaat er meer om dat we ons vanaf nu voorbereiden om het veranderlijke dat constant plaatsvindt te accepteren. Als we nu gemakkelijker op de stroom der verandering kunnen meedrijven, dan kunnen we op het grote moment van de dood op een natuurlijke wijze loslaten. Het is heel eenvoudig omdat de Waarheid eenvoudig is en verandering is de Waarheid of de ware aard van deze wereld.

Als we daarentegen de veranderlijke aard van het leven niet begrijpen, doen we alsof alles in orde is en hetzelfde zal blijven. Dat soort "in de doofpot stoppend" denken, dat je steeds weer hebt toegepast, maakt dat je ongevoelig wordt voor verandering en zelfs voor de dood. We geloven niet echt dat het dood gaan ons kan overkomen. Dit is een van de redenen waarom we proberen ons te verwijderen van de werkelijkheid van de dood door de dood te institutionaliseren in ziekenhuizen. En op de t.v. zien we zoveel sterven gebeuren dat we er niet langer door geraakt worden.

Het lijkt alsof de dood iets is dat alleen anderen overkomt. In feite lijkt dit op de logica van mensen die hopen de loterij te winnen. Je denkt dat *jij* de gelukkige zult zijn. Maar als de dood komt, ben je onvoorbereid. Bovendien is er geen manier om zeker te weten hoe we zullen sterven. We weten niet of we nog tijd hebben of dat we plotseling zullen sterven. Dit is een van de redenen waarom de heilige plaatsen in Tibet gebeden bevatten waarin te lezen is: "Dat mijn dood vredig moge zijn. Dat mijn dood niet traumatisch moge zijn. Dat mijn dood helder voor mij mag zijn, zodat het een gelegenheid voor bevrijding wordt."

Om die helderheid tijdens de dood te verkrijgen moeten we begrijpen dat de geest twee niveaus heeft. Ten eerste is er de inherente geest, het bewustzijn als onze geest werkelijk helder is, de diepe geest, die is als de zon, schitterend en schijnend. Dat is de boeddha-geest. Op dat niveau zijn onze individuele geest en de boeddha-geest één. En dan is er aan de oppervlakte de bewolkte geest, de denkende geest, die fladdert, springt en verward is. Omdat deze verwarde geest de zon van onze oorspronkelijke boeddha-geest verhult, zitten wij vast en zijn we niet vrij. Om de inherente wijsheid van de boeddha-geest te herkennen moeten we de wolk van verwarring en denken verwijderen. Alle leringen zijn erop gericht de wolken van verwarring te verwijderen die de zon van onze inherente boeddha-geest bedekken. Als deze wolken eenmaal verwijderd zijn door spirituele beoefening kan onze ware geest zich spontaan manifesteren. Het is door het loslaten van ons grijpen en onze verwarring dat we deze wolken kunnen laten verdwijnen.

Ik ben er zeker van dat je op sommige momenten in je leven wel eens hebt meegemaakt, wanneer je een beetje hebt losgelaten, wanneer je wat rustiger bent, dat je een gevoel van ruimte of rust hebt ervaren. Tijdens die ervaring wordt je geest werkelijk helder, scherp en direkt. Het is alsof er een breuk in de bewolkte hemel zit en de zon van onze inherente boeddha-geest te voorschijn komt. In die ervaring is er een gevoel van eenheid en bekendheid. Er is ook een moment van enorm licht.

Dit soort mystieke of spirituele ervaring verschijnt zeer direkt en levendig op het moment van de dood. Soms wordt het zo sterk, dat dit licht of deze zon van ware geest ons bijna verblindt. We kunnen op dat moment flauwvallen en bewusteloos raken en het gevolg is dat we ons terug trekken. We laten onszelf niet los en herkennen de inherente boeddha-geest van onze eigen geest daardoor niet. We verkrijgen geen bevrijding.

Je laat je grove lichaam en wereld achter je als je sterft. Het belangrijkste is echter dat je alles moet achterlaten, wat je over deze wereld hebt aangenomen, alles wat in je hoofd zit. Dit loslaten is niet gemakkelijk. Je moet iets van die ervaring van te voren hebben meegemaakt om in staat te zijn door je eigen dood heen te gaan of om een ander op het moment van de dood met vertrouwen te kunnen aanmoedigen om los te laten. Als die stervende persoon geen ervaring van de inherente geest heeft gehad tijdens zijn leven, geen spirituele beoefening heeft gedaan, dan moet jijzelf een zekere ervaring hebben om hem op dat moment te begeleiden. Het is een zeer werkelijk moment en als je niet kunt spreken vanuit een groot gevoel voor de Waarheid zal de persoon de leegte van je woorden voelen.

Laat me hierover een verhaal vertellen. Toen ik een klein kind was, reisde ik rond met mijn leraar, JAMYANG KHENTSE. We bezochten al de belangrijkste kloosters in Tibet. Er was een oude monnik bij ons die een fantastische familie-achtergrond had vanwege de spectaculaire, wonderbaarlijke dood van zijn broer. Op een zeker moment voelde de oude monnik dat hij snel zou sterven. Hij wilde echter niet verder gaan naar het volgende klooster, maar gaf er de voorkeur aan in de open lucht te sterven. Dus kampeerden we met dertig tenten bij een meer. Omdat deze man een groot beoefenaar was geweest, was hij terwijl hij stierf zeer bewust en alert.

Op een morgen riep hij plotseling mijn tante, die hem verzorgde. Ik ging mee met haar naar zijn bed. Op dat ogenblik ademde hij uit en keken zijn ogen plotseling op naar de hemel. Hij werd erg rustig en zijn pols stopte. Mijn tante rende naar buiten en riep mijn leraar. Hij kwam binnen rennen en toen hij de stervende monnik zag, begon hij te lachen. Hij zei: "Oh, oude man, blijf niet in die meditatie." Deze speciale meditatie die de monnik schijnbaar aan het doen was, is er een waarin je je bewustzijn oplost in het bewustzijn van het universum. Mijn leraar zei: "Blijf niet

in die meditatie, want soms zijn er afleidingen die je kunnen afhouden van bevrijding en de ervaring van helderheid. Kom er uit. Kom daar uit." Tot onze verbazing kwam hij terug. Toen zei mijn leraar: "Kijk, ik zal je helpen. We zullen samengaan." Toen ging hij zitten en deed een meditatie die powa heet. Met deze beoefening kan een hoge lama of leraar de stervende persoon helpen voorbij de grijpende aard van de verwarde geest te komen. Hij helpt het ego te verwijderen.

Op het moment van de dood moeten we soms iets doen om ons uit ons lichaam te laten schieten. In de Tibetaanse traditie leren we dit zelf te doen of een leraar helpt de stervende persoon. Er zijn veel verhalen over dergelijke strijd in Tibet. Als iemand stervende is, spreekt de lama de klank "Ah" heel plotseling uit en dat geeft dan de zet. Dus op het moment in het verhaal van de oude monnik, zei mijn leraar eenmaal "Ah". Toen zei hij het met de monnik. Toen ze het voor de tweede keer samen zeiden raakte de oude man lichtelijk bewusteloos en bij de derde keer werd hij volledig stil.

Dit soort geestes- of bewustzijnsoverdracht in de helderheid is hetzelfde als je eigen geest, die vast zit in de wolken, terug sturen in de zon. Wanneer je dit op een absoluut niveau begrijpt, is het niet nodig dat de leraar je helpt door middel van powa, de uitwerping van bewustzijn.

Mijn leraar vatte deze wijsheid samen in een regel: "Laat op het moment van de dood zowel je gehechtheid als je afkeer achter." Het belangrijkste is je geest zuiver te houden, zonder enig grijpen en haar op haar inherente helderheid te richten. Deze helderheid of dit licht is onze ervaring van de leegte. Als dit licht verschijnt en je kunt dit licht in direkt verband brengen met je inherente wijsheid, dan is er vrijheid. Als dat niet gebeurt raak je verloren in verwarring. Dan word je wakker na je helderheidservaring om de vroegere ervaringen die het sterkst waren in je leven opnieuw te beleven. Deze terugkeer naar het verleden veroorzaakt wedergeboorte, wat eenvoudigweg een voortzetting is van onze gewoonten en neigingen. Als je op het moment dat je de helderheid ziet de kracht van deze gewoonten kunt verwijderen en loslaten, ben je vrij. Maar als je niet loslaat en in je verleden blijft hangen, word je opnieuw geboren.

Uit de verklaringen van vele Tibetanen die gestorven en teruggekomen zijn, hebben we geleerd hoe het proces verder gaat. Na de ervaring van deze helderheid, als je het niet herkent als de ware natuur van je eigen geest, val je flauw of verlies je het bewustzijn. Dan, wanneer je wakker wordt, heb je het gevoel alsof je alle kanten op geblazen wordt. Je kunt niet op een plaats blijven. Je wordt door de wind geblazen naar alle plaatsen waar je in je leven geweest bent. Er wordt beweerd dat je zelfs naar plaatsen gaat ook al heb je er maar een keer gespuwd.

In deze fase is je bewustzijn zo helder dat je de gedachten van andere mensen kunt lezen. Je wordt helderziend. Dit is een stadium waarin familieleden en vrienden van de overledene veel kunnen helpen of schade kunnen aanrichten, omdat de gestorvene hun geest kan zien. Als de familieleden vechten om de goederen die achtergebleven zijn, kan de gestorvene daardoor zijn vertrouwen in hen verliezen en wraakgierig worden. Dit kan als gevolg hebben dat de dode verenigd blijft met de grovere bestaanswereld als een geest. Als een priester of iemand anders die een dienst houdt voor de overledene niet. oprecht is, is het ook mogelijk dat de persoon het vertrouwen verliest in de leer.

Nu zou ik het willen hebben over de hulp die je kunt geven aan mensen die sterven of die korttevoren gestorven zijn. Het belangrijkste is hen de waarheid te vertellen. Je moet de persoon vertellen dat hij of zij aan het sterven is. Als je dat niet aan hem of haar vertelt, kan er veel verwarring ontstaan. Nadat de persoon gestorven is weet hij of zij misschien niet dat hij of zij werkelijk gestorven is. Ook moet je je ervan weerhouden de ander te smeken niet te gaan. Dit zou de persoon meer en meer gehecht maken. Als je een vriend bent moet je daar op een krachtige en duidelijke manier aanwezig zijn. De stervende voelt zich erg onzeker, omdat zijn of haar wereld uiteenvalt. Als we niet sterk zijn in het aangezicht van de dood van een ander is dat gewoonlijk omdat we ons afvragen wat er met ons gaat gebeuren. Als gevolg daarvan smeken we de stervende ons niet te verlaten. We denken soms helemaal niet aan zijn of haar bestwil. Daarom moeten familieleden en vrienden een stervend persoon op het moment van zijn dood loslaten. Wanneer mensen die van elkaar houden echt diep met elkaar communiceren, is er een gevoel van eenheid - er is geen scheiding. De stervende voelt dat hij of zij kan gaan. Een persoon kan zich in leven houden en gedurende vele dagen niet sterven als je hem of haar geen toestemming geeft om te gaan. Dit kan heel traumatisch zijn. Voor de stervende is het belangrijkste de geest helder en zuiver te houden en niet te denken aan hen die achtergelaten worden.

Nu zal ik een ander verhaal vertellen. Dit speelde zich af in Sikkim in het begin van de jaren zestig. Er was een oude non die haar hele leven toegewijd had aan het geestelijke. Zij werd ziek en kon zien dat ze snel zou sterven. Ze pakte haar boeltje bijelkaar en vereenvoudigde haar leven. Toen op een morgen controleerde mijn tante, die ook een zeer groot leraar is, de pols van de oude non en zag tekenen van het beginnende doodsproces. Ze riep onmiddellijk een oude man van onze familie, die ook een groot leraar was.

Gewoonlijk ging hij 's morgens voor ons boodschappen doen. Het was ongeveer 9 uur toen mijn tante hem riep. Hij kwam de kamer binnen en zei tegen de non: "Ik denk dat het tijd voor je is om te gaan. Nu moet je zien wat je leraren je hebben geleerd te zien. Nu is het moment om je visualisaties in praktijk te brengen. Verenig je met de vorm van boeddha waarmee je het best bekend bent en denk niet aan ons die hier achterblijven. Met ons zal het prima gaan. Ik ga nu winkelen. Wanneer ik terugkom, zie ik je misschien niet meer, dus vaarwel."

Hij deed dit met een glimlach. De non lachte ook. Een dergelijk vertrouwen en humor is erg belangrijk. Op dat moment kun je de stervende ook geen nieuwe lessen geven. Waar hij of zij het meest in gelooft, daar moet je haar of hem in steunen. Als de persoon in een speciale vorm of beeltenis van God gelooft, dan is dat de vorm die tot hem of haar zal komen na het doodgaan.

Als je met de stervende samen bent, kun je alle kracht van de grote meesters en boeddha's aanroepen om de persoon te helpen. Hij of zij kan ook vragen aan de boeddha's hem of haar te helpen vrijelijk te gaan en goed te sterven. Het is heel eenvoudig: Boeddha's zijn niet bevooroordeeld. Zij komen niet gemakkelijker naar hoge lama's dan naar gewone mensen. Zij komen gelijkelijk, zoals de zon gelijkelijk op iedereen schijnt. Als je met vertrouwen hun hulp vraagt, zullen hun zegeningen er zijn.

Als je het Tibetaans dodenboek leest zul je vernemen dat er vele visioenen verschijnen wanneer iemand sterft. Deze visioenen zijn in feite geen verschillende vormen van boeddha's. Het zijn eerder de verschillende energieën in de geest die ons verlaten. In zekere zin begint de zon van de ware geest te schijnen. Als dit zo gebeurt, ben je nogal met ontzag vervuld door de visioenen. Sommige van de stralen zijn vredig, sommige krachtig, sommige behoorlijk toornig. Omdat je niet gewend bent aan deze visioenen, kun je erop reageren door ervoor terug te deinzen. Maar als je je kunt realizeren dat deze visioenen het spel zijn van de energieën van je eigen geest, dan is er bevrijding en vrijheid.

Ik noemde al eerder dat geestelijke beoefening een manier is om de dood voor te bereiden. Het is erg belangrijk, wanneer je enige tijd met je beoefening bezig bent te leren het wezenlijke te onderscheiden. Met andere woorden, je moet weten waar je beoefening in het kort op neer komt, omdat je deze op het moment van de dood zeer spontaan moet kunnen doen. Je kunt niet zeggen: "Even wachten, ik moet mijn beoefening doen." Zo werkt het niet.

Het is echt een kwestie van;je hebt het of je hebt het niet. En je moet in echte meditatie betrokken zijn, dat wil zeggen meditatie die de boeddha-geest onthult.

Veel mensen hebben mij gevraagd wat je moet doen als iemand plotseling sterft. Wanneer iemand is vermoord. of tijdens een ongeluk is omgekomen. of zelfmoord heeft gepleegd kan de geest vast blijven zitten in het lichaam. Er kunnen geen ervaringen van visioenen en dergelijke zijn.

De persoon blijft dan gehecht aan het lichaam totdat iemand hem wakker maakt.

Ik zal een verhaal vertellen dat hierop slaat. Er was een Tibetaanse familie waarvan de zoon door rovers was vermoord. Het kwam de familie ter ore, maar zij wisten niet waar het lichaam was. Daarom vroegen zij een grote yogi om te proberen te zien waar de geest van hun zoon heengegaan was. Deze lama ging overal heen. Hij keek in alle hemels en hellen, maar hij kon hem niet vinden. Toen kwam het bij hem op dat de geest misschien nog in het lichaam was. De lama hield toen de powa ceremonie die het ego verwijdert. Toen hij dit deed werd de geest bevrijd en de lama kon deze begeleiden door het bardo.

Daarom is het, als iemand zelfmoord pleegt of vermoord is, erg belangrijk een leraar te informeren. Je zou ook de hulp moeten vragen van alle boeddha's en alle grote meesters. Dan is verder de beste manier bij een sterfgeval het doen van spirituele oefeningen. Je moet mediteren en bidden en proberen de dode gerust te stellen. Zeg hem naar de aard van de geest te kijken. Zeg tegen hem dat alle ervaringen die hij doormaakt alleen zijn eigen projecties zijn. Hij heeft meer kans dan wij om zijn ware aard te herkennen, omdat de geest na de dood ontvankelijker is. Daarom zul je hem, als je hem deze dingen vertelt, helpen zich los te maken van deze grove wereld. Als je echt mediteert wanneer iemand gestorven is toon je hem in feite direct de ware aard van de geest. Je hoeft niets te zeggen. Als je weet wat je meditatie is en je daarin kunt blijven met grote eenvoud en kracht, haakt de stervende in op die helderheid.

Daarom moet je als je bij iemand bent die stervende is, allebei loslaten. Als je dat doet zal het ook voor jou een enorm leerproces zijn omdat de dood een krachtige situatie is. Het is echt het moment van de waarheid. Het kan je manier van leven veranderen! Als het mogelijk is, is het beste wat je kunt doen na een sterfgeval in retraite gaan. Doe dan echt zoveel beoefening als je kunt. Kom oog in oog met de waarheid van vergankelijkheid. Zelfs de grootste les van het leven van een boeddha is zijn dood. Dit is één van de redenen waarom tegenwoordig veel van de grote leraren ziek zijn. Zij laten zien hoe lijden een werkelijkheid is. In feite is het onder ogen zien van de werkelijkheid het allerbelangrijkste in het boeddhisme.

Het sterven zelf is de beste manier om nu te leven. Ik zal een voorbeeld geven. Er was een grote leraar die voordat hij naar bed ging, elke nacht alles weglegde en niets liet slingeren. Hij zette zelfs de kopjes omgekeerd neer. Dan de volgende dag, als hij nog in leven was, was hij dankbaar en begon hij weer opnieuw. Dat soort voorbereiding is niet op dingen vooruitlopen; het is volkomen in het nu aanwezig zijn. Zo moet zorgdragen voor hetheden ons voorbereiden op de dood. Anders is er een probleem met het in het hier en nu zijn. Je kunt hier vast komen te zitten als je de onvermijdelijkheid van de dood vergeet. Het is zelfs erger in het heden vast te zitten dan in het verleden. Dus je moet hier en nu zijn, maar niet vastzitten

Vertaling Carla en Paul Baas.

PROGRAMMA

DAGELIJKS PROGRAMMA
MAITREYA INSTITUUT

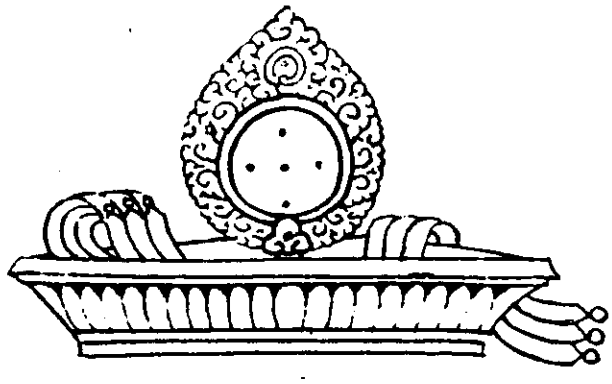
Voor bewoners en bezoekers van "Groenhoven", dorpsstraat 6 Bruchem

7	-8 uur:	Ochtendgebeden, stille meditatie
12	-12.45 uur:	Chenrezig sadhana, Neerbuigingen voor de 35 boeddha's
16.45	-17.30 uur:	Lam-Rim, geleide meditatie
21.30 en later	:	Avondmeditatie (niet geleid)

Elke woensdagavond om 8 uur: Studiebijeenkomst.

Hiernaast doen we op de daarvoor vastgestelde dagen TARA & LAMA CHÖ-PA puja's, (gezongen meditatie-oefeningen) en nemen we driemaal per maand de acht Mahayana Voorschriften voor één dag. Ook hieraan kan door bezoekers en gasten van het Maitreya Instituut worden deelgenomen. Mocht u willen weten wanneer puja's of het nemen van voorschriften plaatsvinden, belt u ons dan even.

LAM-RIM WEEKENDS:
17,18 & 19 september
15,16 & 17 october
10,11 & 12 december
In het kader van ons dagelijks programma streven we ernaar met ingang van september elke maand een weekend te houden waarin we werken aan een verdere integratie in ons dagelijks leven van de meditaties op het Geleidelijke Pad naar Verlichting.
Analytische meditaties en meditaties op de natuur van onze geest worden afgewisseld met korte lezingen en gelegenheid voor vraag en antwoord en uitwisseling van ervaring.
De nadruk ligt op het doen van meditaties en de weekends zullen het karakter hebben van een retraite.
Deze weekends zijn bedoeld als vervolg op de Lam-Rim zomerkursussen zoals die de afgelopen jaren zijn gegeven. Om deze korte retraite weekends tot een goede en vruchtbare ervaring te maken lijkt het het meest geschikt wanneer men enige introduktie in het Tibetaans boeddhisme als basis heeft.
De weekends worden in het Nederlands geleid door Thubten Chözin (Olga).
Kosten: F 40,-- incl. vegetarische maaltijden excl. overnachtingen.
Aanvang: vrijdagavond 18 uur.



KURSUSPROGRAMMA NAJAAR 1982

vrijdagavond 1, zaterdag 2 en zondag 3 oktober in "Groenhoven" te Bruchem:

GESHE NAMGYAL WANGCHEN:

GOEROE YOGA LAMA TSONG KHAPA
(initiatie en commentaar)

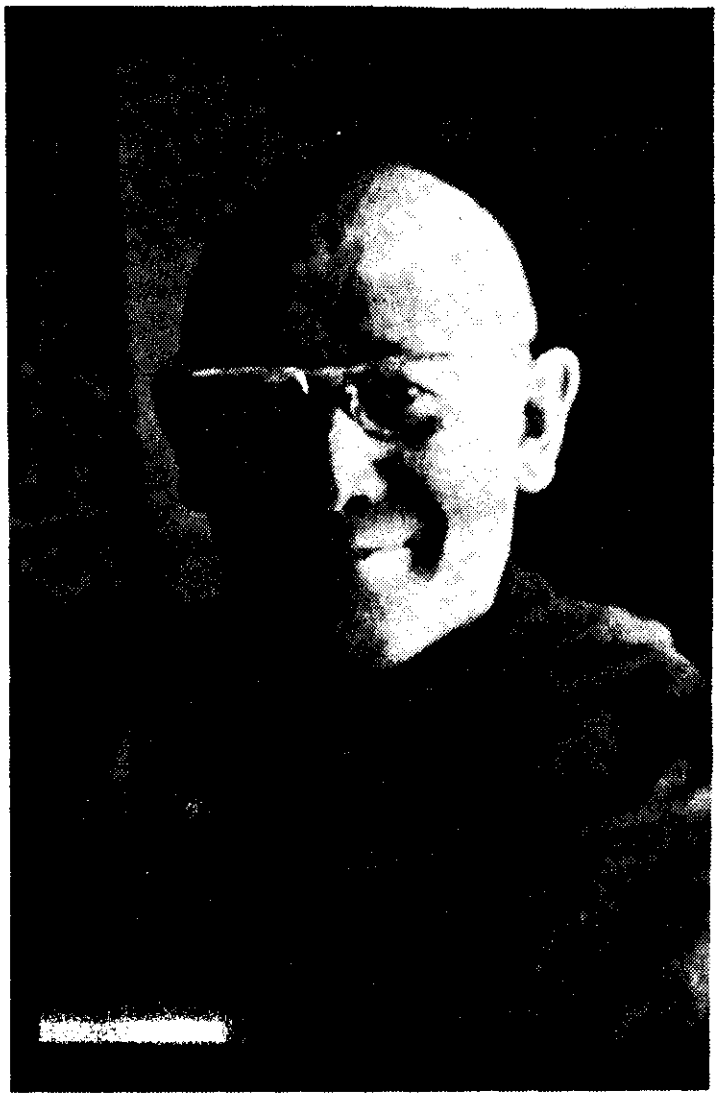
YOGA-TANTRA is een krachtige methode voor het loslaten van negatieve energie die de ontwikkeling van mededogende wijsheid blokkeert. Het helpt ons de leringen van het Geleidelijke Pad naar Verlichting te integreren.
De GOEROE YOGA van LAMA TSONG KHAPA is een beoefening waarmee we de verlichte kwaliteiten van Lama Tsong Khapa kunnen verwezenlijken.
GESHE NAMGYAL WANGCHEN komt uit het Drepung klooster en is de vaste leraar van het Londense Manjushri Centrum. Hij spreekt Engels en is bekend vanwege zijn heldere dynamische presentatie van de boeddhistische leringen.
Kosten: F 85,-- incl. vegetarische maaltijden, excl. overnachtingen.
Aanvang: vrijdagavond 18 uur.

zaterdag 6 en zondag 7 november in "de Kosmos", Prins Hendrikkade 142 te Amsterdam:

GESHE NGAWANG DHARGYE:

GROENE TARA
(initiatie en commentaar)

TARA is de manifestatie van de verlichte geest die wijs, bevrijd en bevrijdend handelen symboliseert. Het is het vrouwelijk aspekt van de boeddha's dat ons zeer snelle hulp kan bieden; het is de belichaming van liefdevol mededogen in aktieve vorm.
GESHE NGAWANG DHARGYE werd door Z.H. de Dalai Lama benoemd tot de belangrijkste leraar aan de Library of Tibetan Works and Archives te Dharamsala in India. Hij is bekend en geliefd bij de vele Westerlingen die daar tijdens de laatste tien jaren gestudeerd hebben.
Kosten: F 100,-- incl. lunch. Geen overnachting.
Aanvang: zaterdagochtend 10 uur, zaal open om 9.30 uur.



****

BEZOEK VAN Z.H. SERKONG RINPOCHEE:

Zijne Heiligheid SERKONG RINPOCHEE brengt voor de tweede maal sinds zijn zeer succesvolle verblijf tijdens de zomer van 1980 een bezoek aan ons land. Hij is de enige van de zeven TSENSHABS (assistent leraren) van Zijne Heiligheid de Dalai Lama die uit Tibet wist te ontkomen. Zijn open manier van lesgeven en de uitstekende vertaling in het Engels van Dr. Alexander Berzin maken zijn bezoeken aan ons land tot unieke gebeurtenissen.

Zijn verblijf is verdeeld over vier evenementen:

dinsdag 16 t/m donderdag 18 november in "Groenhoven" te Bruchem een driedaagse kursus met als onderwerp

"THE FOUR CLASSES OF TANTRA"

Deze kursus behandelt de vier klassen van tantra van het Vajrayana Pad van het Mahayana boeddhisme.
Kosten: F 150,-- incl. vegetarische maaltijden, excl. overnachtingen.
Aanvang: dinsdagochtend om 10 uur.

vrijdag 19 november in "Groenhoven" te Bruchem:

MAITREYA INITIATIE & COMMENTAAR

Deze initiatie, vorig jaar voor het eerst hier gegeven door Lama Zopa Rinpochee, vormt tesamen met het commentaar een basis voor het beoefenen van meditaties die zich richten op het ontwikkelen van Grote Liefde, de wens in staat te zijn alle levende wezens naar geluk en bevrijding te leiden.
Kosten: F 25,-- incl. lunch, excl. overnachtingen.
Aanvang: vrijdagochtend 10 uur.

zaterdag 20 en zondag 21 november in "de Kosmos" te Amsterdam:

" THE THREE ESSENTIAL MOMENTS"

Dit is een verzameling meditaties van CHENREZIG (Avalokiteshvara) betreffende DOOD, BARDO (Tussenstaat) en WEDERGEBOORTE.
Het gaat hier om de meditatietechniek van bewustzijnsoverdracht (POWA) die het ons mogelijk maakt het proces van dood en wedergeboorte, waar we anders ongekontroleerd aan overgeleverd zijn, door middel van meditatie en op basis van korrekte voorbereiding, te kunnen gebruiken als weg naar Bevrijding en Verlichting.
Kosten: F 100,-- incl. lunch.
Geen overnachting.
Aanvang: zaterdagochtend 10 uur.
Zaal open 9.30 uur.

dinsdag 23 en woensdag 24 november in "Groenhoven te Bruchem:

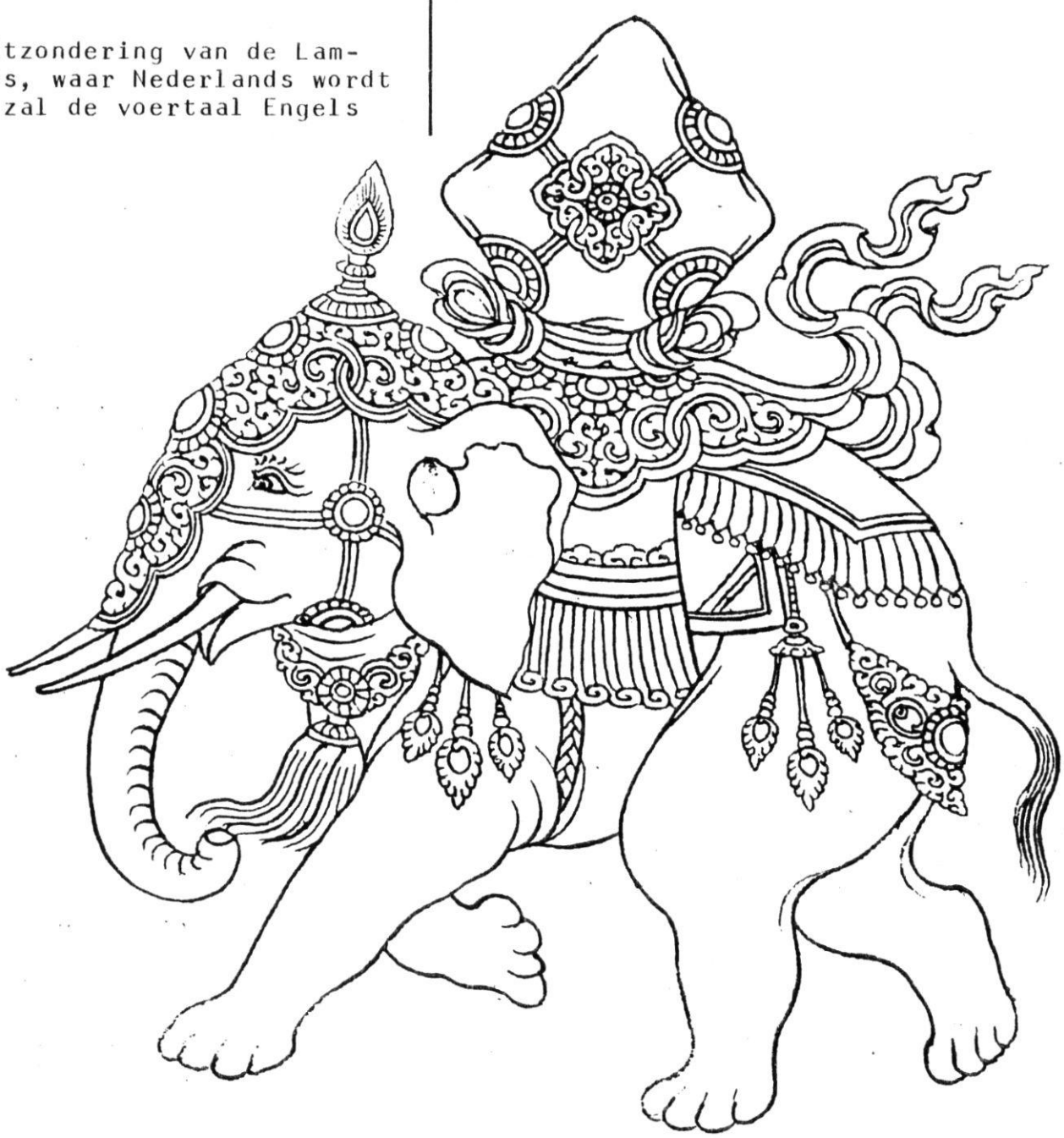
MAHAMUDRA

Mahamudra is een methode van meditatiebeoefening, die ons in staat stelt de hoogste staat van vrede en realisatie te verwezenlijken en tot direkt inzicht in de zuivere natuur van onze geest leidt.
Kosten: F 85,-- incl. vegetarische maaltijden, excl. overnachtingen.
Aanvang: dinsdagochtend om 10 uur.

AANMELDING VOOR ALLE BOVENSTAANDE PROGRAMMA'S BIJ HET MAITREYA INSTITUUT. TELEFOON: 04184-755.

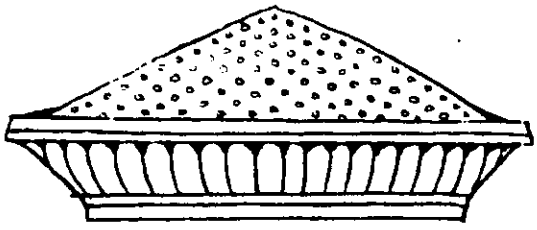
N.B. Met uitzondering van de Lam-Rim weekends, waar Nederlands wordt gesproken, zal de voertaal Engels zijn.

Voor de kursussen in "Groenhoven", het centrum van het Maitreya Instituut, dorpsstraat 6 te Bruchem is het mogelijk om te overnachten. De kosten zijn F 15,-- per persoon per nacht voor een bed in een 2- of drie persoons kamer en F 7,50 voor een slaapplaats op een matras in de meditatieruimte, in welk geval men zelf een slaapzak dient mee te brengen.
Voor de weekends in de Kosmos te Amsterdam dient men zelf zijn overnachting te regelen

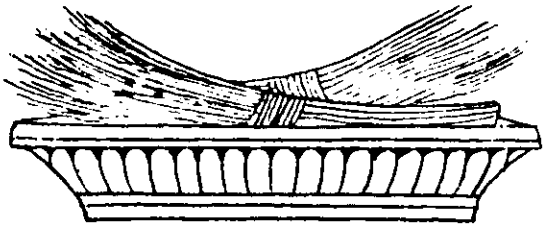


VERDERE PROGRAMMA'S IN NEDERLAND:

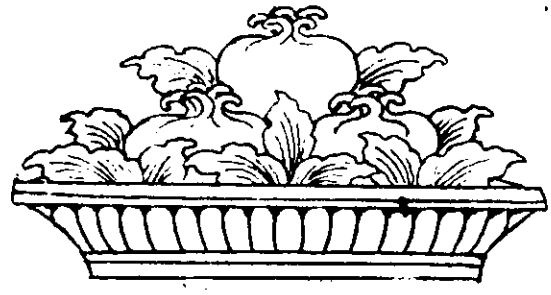
GESHE NAMGYAL WANGCHEN geeft op maandagavond 4 oktober een lezing in het meditatiecentrum "DE TUIN" in GRONINGEN.
Onderwerp: "De Drie Voertuigen".
Aanvang: 19 uur.
Inlichtingen: Erik en Jildi Hoogcarspel: Telefoon 050-732066



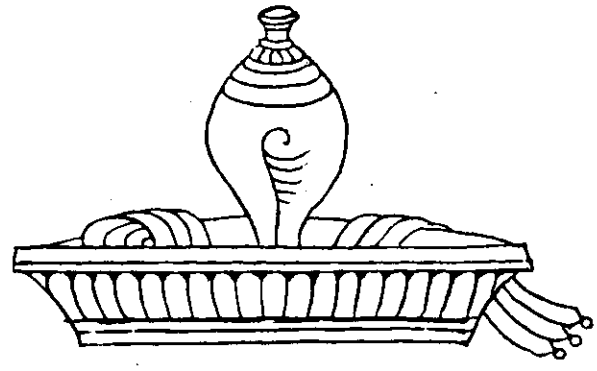
GESHE NAMGYAL WANGCHEN geeft op woensdag 6 oktober een lezing in "STILTEPUNT" in DEN HAAG.
Onderwerp: "Sunyata"
Inlichtingen: 070- 649377.



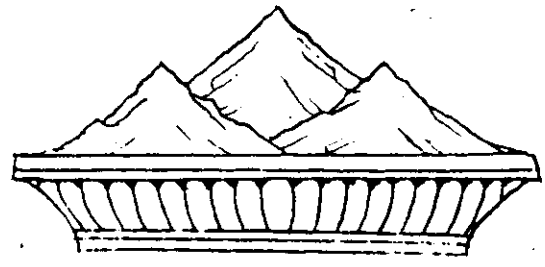
GESHE WANGCHEN zal ook lezingen geven aan de "SCHOOL OF ORIENTAL STUDIES", die een weekend organiseren in "DE LEEUWENHORST" te NOORDWIJERHOUT van 8 tot 10 oktober.
Inlichtingen: Telefoon 02159-15977.



GESHE NGAWANG DARGYE geeft een lezing in het meditatiecentrum "DE TUIN" in GRONINGEN op maandag 8 november.
Onderwerp: De drie kaya's (lichamen) in verband met het Tibetaans dodenboek.
Aanvang: 19 uur.
Inlichtingen: Erik en Jildi Hoogcarspel. Telefoon: 050-732066.



GESHE NGAWANG DHARGYE geeft een lezing in "STILTEPUNT" in DEN HAAG op woensdag 10 november.
Onderwerp: Bodhicitta.
Inlichtingen: 070-649377.



MAITREYA MAGAZINE
Nummer 3, Jaargang 4
September 1982

UITGAVE:

Stichting Maitreya Instituut
Dorpssstraat 6
5314 AE Bruchem
Telefoon: 04184-755

DOELSTELLING:

De stichting stelt zich ten doel: Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS:

Indien U onze doelstelling onderschrijft, kunt U donateur worden voor minimaal F 100,-- per jaar, of F 10,-- per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf noodzakelijke dingen, huisvesting en onderhoud van een GESHE(geleerde) en vertaler die kontinu onderricht geven in de dharma enzovoort. Donaties met vermelding "onroerend goed", zijn aftrekbaar voor de inkomstenbelasting. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

WELKOM:

Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's, e.d. in zwart-wit.

COPYRIGHT:

Stichting Maitreya Instituut 1982 c.
Geen overname enig deel van dit nummer zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.
Alle rechten voorbehouden.

REDAKTIE:

Paula de Wijs-Koolkin
Margot Kool-Stumpel
Jan-Paul Kool
Thubten Chözin
Louwrien Wijers

ILLUSTRATIES:

Uit: From Tushita

FOTO'S:

Jan-Paul Kool

VERSCHIJNING:

Ten minste 1x per kalenderkwartaal

ABONNEMENTEN:

Schriftelijk of telefonisch opgeven het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door, tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs incl. nieuwsbrieven is F 20,-- per jaar. Losse nummers F 5,-- plus portokosten.

BETALINGEN:

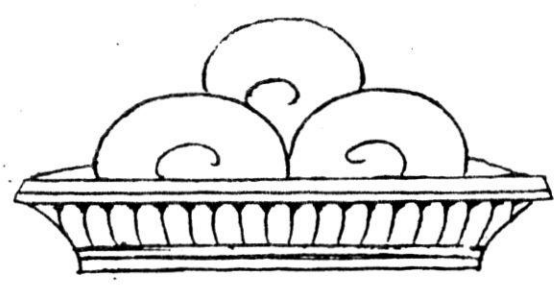
Van abonnementen, kursusgeld, donaties en rekeningen:
Postgiro nr: 4305057 t.n.v.:
St. Maitreya Instituut te Bruchem.

ADRESWIJZIGINGEN:

1 maand voor verschijnen van dit blad schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS:

Alle nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.



BESTELLIJST

BESTELLIJST BOEKEN e.d.

NEDERLANDS:

Boeddhistische sprookjes	Yataka verhalen	F 18,50
De weg tot inzicht	Shantideva	- 35,--
Een lamp voor het pad naar Verlichting	Z.H. Serkong Rinpochee	- 15,--
Er is geen zelf	Tonny Kurpershoek	- 19,--
Leven in evenwicht	Tarthang Tulku	- 27,50
Maitreya Magazine	Maitreya Instituut	- 5,--
Milarepa	Evans-Wentz	- 24,50
Mipam	Lama Yongden	- 27,50
Open bewustzijn	Tarthang Tulku	- 26,50
Prana Tibetnummer	Ankh Hermes	- 9,50
Stille geest,heilige geest	Lama Thubten Yeshe	- 7,50
Tantra, Yoga en Meditatie	Erik Bruijn	- 60,--
Tibetaans boeddhisme	Tenzin Gyatso, de 14e Dalai Lama	- 24,50
Tibetaans dodenboek	Evans Wentz	- 36,--
Woorden van Boeddha	Blok	- 21,--
Zen begin	Suzuki	- 26,--
Zen zin zen onzin	Paul Reps	- 21,--
Zitten, de praktijk van Zen	Nico Tydeman	- 21,--

ENGELS:

A compendium of ways of knowing		- 6,--
A drop of nourishment for people	Nagarjuna	- 10,--
A guide to the bodhisattva's way of life	Shantideva	- 17,50
Aryasura's aspiration	De 14e Dalai Lama	- 15,--
Buddhist scriptures	Edward Conze	- 15,--
Compassion in Tibetan Buddhism	Tsong Khapa	- 35,--
Chandrakirti's sevenfold reasoning	Joe Wilson	- 7,50
Death, intermediate state & rebirth	Lati Rinpochee	- 22,--
Debate in Tibetan buddhist education	Daniel Perdue	- 15,--
Drinking the mountain stream	Milarepa	- 17,50
Essence of nectar	Yeshe Tsondru	- 15,--
Essence of refined gold	De 3e Dalai Lama	- 15,--
Four essential buddhist texts	De 14e Dalai Lama	- 15,--
Giving breath to the wretched	Kusali Dharma Vajra	- 12,50
Guide to the jewel island	Olschak-Wangyal	- 15,--
H.H. the Dalai Lama talks to Louwrien Wijers		- 25,--
Interview with the Dalai Lama	John Avedon	- 20,--
Meaningful to behold	Geshe Kelsang Gyatso	- 27,50
Mahayana purifications	Tib. Library of W&A.	- 12,50
Mahamudra	Wang-Chug-Dor-Je	- 18,--
Meditation, View and Action	Soyal Rinpochee	- 6,--
Mind in Tibetan Buddhism	Lati Rinpochee	- 30,--
Modern Tibetan Language	Lhasawa Losang Thong	- 22,--
My land and my people	De 14e Dalai Lama	- 12,50
Nagarjuna's letter	Nagarjuna	- 12,50
Songs of the sixth Dalai Lama	De 6e Dalai Lama	- 12,50
Sutra of the wise and the foolish	Stanley Frye	- 25,--
Stories from beyond the clouds	Clifford Thurlow	- 15,--
Dzog Chen	Long-Chen-Rab-Jam-Pa	- 12,50
Tantra in Tibet	Tsong Khapa	- 27,50

Teachings from Tushita	Tushita	F 17,50
The ambrosia heart tantra	Dr. Yeshi Donden	- 12,50
The Dalai Lama's historic visit to USA	Keegan	- 35,--
The door of liberation	Geshe Wangyal	- 17,50
The Tibet journal tijdschrift	21 afleveringen p.s.	- 9,50
The sublime path of the victorious ones	Tibetan Library W & A	- 15,--
The wheel of sharp weapons	Dharmarakshita	- 12,50
Tibet, fotoboëk	Mele	- 25,--
Tibetan book of the dead	Freemantle, Trungpa	- 17,50
Tibetan Medicine	Rechung	- 65,--
Tibetan Medicine tijdschrift	4 afleveringen p.st.	- 10,--
Tibetan Medicine	Bhagwan Dash	- 20,--
Tibetan tradition of mental development	Geshe Ngawang Dhargye	- 15,--
Universal responsability	De 14e Dalai Lama	- 15,--
The white annals	Gedun Choepel	- 15,--

ENGELS: kleine boekjes van de Tibetan Library of W & A .

Analyses of going and coming	- 3,50
Fifty verses of guru devotion	- 3,50
Four songs of Je Rinpochee	- 3,50
Ocean of reasoning	- 3,50
Guru Puja (Lama chöpa)	- 3,50
Stanza's of a novice monk	- 3,50
The thirtyseven practices of the Buddha's sons	- 3,50

POSTERS:

1000 armen Chenrezig	- 10,--
Manjushri	- 10,--
Groene Tara en 21 Tara's	- 10,--
Amitayus	- 10,--
Milarepa	- 10,--
The Wheel of Life	- 10,--
Witte Tara	- 10,--

Stripverhalen van Jonathan over Tibet, 6 delen per stuk	- 5,95
Agenda Mount Everest Centre met mooie tekeningen in kleur.1982	- 2,50
Tibetaanse wierook, 50 stokjes in een doos	- 10,--
Mala's van houten kralen	- 7,50
Mala's van bodhiseeds	- 20,--
Benen counters voor aan de mala	- 5,--
Diverse ansichtkaarten met boeddhistische afbeeldingen	- 0,75
Wenskaarten met diverse boeddhistische afbeeldingen	- 1,75
Kathars, traditionele Tibetaanse geschenk-sjaal, zijde	- 10,--
Tibetaanse schoudertas in veel kleuren	- 15,--
Malabuideltjes of geldbuidels	- 15,--
Halsketting met 8 Tibetaanse gelukstekens	- 10,--
Hangertje met Tibetaans geluksteken	- 5,--
Rijstpapier postpapier met enveloppes en div. opdruk	- 5,--
Rijstpapier postkaarten met enveloppes en div. opdruk	- 4,--
Rijstpapier bloknote met div. opdruk	- 4,--
Rijstpapier enveloppes per pakje	- 2,--

Met deze prijslijst vervallen eerder verschenen lijsten. Wijzigingen voorbehouden. Al deze artikelen zijn verkrijgbaar en te bestellen bij het Maitreya Instituut, exclusief portokosten. Telefoon 04184-755.